

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra pedagogiky**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Rumpíková Jaroslava**

**PRAHA 2014**

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra pedagogiky**

**Vztah pracovníků Řízení letového provozu ČR ke sportu a zdravému životnímu  
stylu**

**Relations of air traffic control employees to sport and healthy life-style**

**Bakalářská práce**

**JAROSLAVA RUMPÍKOVÁ**

**Vychovatelství**

**Kombinované studium**

**Katedra tělesné výchovy**

**Vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.**

**PRAHA 2014**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Vztah pracovníků Řízení letového provozu ČR ke sportu a zdravému životnímu stylu“ vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce doc. PhDr. Jiřího Hrabince, CSc., s využitím pramenů uvedených v použité literatuře. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

podpis

### **Poděkování**

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucímu práce Doc. PhDr. Jiřímu Hrabincovi, CSc., za jeho čas, ochotu, připomínky a cenné rady, které mi v průběhu psaní bakalářské práce poskytl. V neposlední řadě děkuji celé své rodině za podporu, nesmírnou trpělivost a toleranci.

.....

podpis

**Název:**

Vztah pracovníků Řízení letového provozu ČR ke sportu a zdravému životnímu stylu

**Autor:**

Jaroslava Rumpíková

**Katedra:**

Katedra tělesné výchovy

**Vedoucí práce:**

Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

**Abstrakt:**

Práce se skládá z teoretické a výzkumné části. Teoretická část je rozdělena na dvě kapitoly. První kapitola vysvětluje pojem zdraví a zdravý životní styl, jeho strukturu a význam. Druhá kapitola pojednává o psychologické charakteristice profilu dispečera letecké dopravy. Výzkumná část je zaměřena na zhodnocení přístupu letových dispečerů ke sportu, zdravému životnímu stylu a využívání nabídky benefitů zaměstnavatelské organizace, sleduje realizaci zdravého životního stylu, provozování sportovních aktivit. Za cíl výzkumné části práce pokládám zjištění, zda letoví dispečeré pokládají péči o své zdraví za nutnost ve vztahu ke své profesi.

**Klíčová slova:**

pohyb, sport, zdravý životní styl, výživa

**Title:**

Relations of air traffic control employees to sport and healthy life-style

**Author:**

Jaroslava Rumpíková

**Department:**

Department of Physical Education

**Supervisor:**

Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

**Abstract:**

The work consists of theoretical and research sections. The theoretical part is divided into two chapters. The first chapter explains the concept of health and healthy lifestyle, its structure and meaning. The second chapter deals with the psychological characteristic profile of the air traffic controller. The research part is focused on the evaluation of the attitude of air traffic controllers towards sport, healthy lifestyle and their use of the employer's organization's offer of benefits. It monitors the implementation of healthy lifestyle and sports activities. As a starting point of the research part of this study I consider the determination of whether the flight controllers consider the care of their health as essential in relation to their profession

**Keywords:**

movement, sport, healthy lifestyle, nutrition

Obsah

<b>1. ÚVOD .....</b>	<b>9</b>
<b>2. PROBLÉM A CÍL PRÁCE .....</b>	<b>11</b>
<b>3. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
3.1 Zdraví .....	11
3.2 Zdravý životní styl .....	12
3.2.1 Zásady zdravého životního stylu .....	14
3.3 Zdravá strava .....	14
3.4 Pohybové aktivity .....	16
3.4.1 Sport .....	17
3.4.2 Úrovně provozování sportů .....	17
3.5 Volný čas .....	18
3.6 Charakteristika práce řídicího letového provozu .....	19
3.6.1 Profil profese .....	19
3.6.2 Výcvik adeptů .....	21
3.6.2.1 Vstupní výcvik .....	21
3.6.2.2 Místní výcvik .....	22
3.6.3 Získání licence řídicího letového provozu .....	24
<b>4. HYPOTÉZY .....</b>	<b>25</b>
<b>5. METODY A POSTUPY .....</b>	<b>25</b>
<b>6. VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>26</b>
6.1 Zkoumaný soubor .....	26
6.2 Výsledky výzkumu .....	26
6.2.1 Analýza výsledků .....	26
<b>7. DISKUSE .....</b>	<b>50</b>

7.1	Ověření stanovených hypotéz .....	51
8.	ZÁVĚR.....	52
9.	POUŽITÁ LITERATURA.....	55
10.	PŘÍLOHY.....	57



# 1. Úvod

*„Zdraví je vzácná věc, je to vpravdě jediná věc, která si zaslouží, abychom úsilí o ni obětovali nejen čas, pot, námahu, jmění, ale i život; tím spíše, že bez něho se pro nás život stává trápením a strastí. Není-li zdraví, potemní a vyprchají i rozkoš, moudrost, učenost a ctnost.“*

Michel De Montaigne

Každý z nás jsme neopakovatelná individualita s určitým zdravotním potenciálem, který nám byl dán, kterým disponujeme, a záleží na nás, jak s ním naložíme. Náš postoj k vlastnímu zdraví je formován v průběhu života různými činiteli, např. výchovou, vzděláním, prostředím, médií, vrstevníky, nemocí apod. Zdraví si můžeme vážit, můžeme s ním hazardovat, můžeme ho opomíjet, máme svobodnou volbu, jak s ním zacházet, avšak nezávisle na naší volbě platí, že na své zdraví máme přímý vliv, a naopak kvalita našeho zdraví ovlivňuje náš život.

Je dosti profesí, u kterých jsou výborný zdravotní stav a velmi dobrá fyzická kondice zásadní podmínkou pro její vykonávání. Výkony postavené na pevném zdraví a skvělé fyzické kondici vyžaduje profese hasiče, vojáka, pracovníka horské služby, plavčíka, horníka, akrobata, kováře, tesaře a mnoho dalších, kde vlastní konání práce je přímo úměrné intenzivní práci svalové hmoty. V řadě jiných zaměstnání ve srovnání s předchozími profesemi nejsou nároky na fyzickou kondici položeny tak vysoko, avšak vstup do zaměstnání je podmíněn lékařskou prohlídkou, jejímž výsledkem má být konstatování dobrého stavu zdraví a průpravy. Poměrně přísné požadavky na zdravotní stav jsou kladeny i na pracovníky Řízení letového provozu ČR, s. p., konkrétně dispečery letového provozu. Tato profese vyžaduje vysoce specifické schopnosti, je velmi náročná z mnoha hledisek.

Intenzivní psychické nasazení v každodenní směně provázené trvale přítomným pocitem odpovědnosti za životy lidí, požadavek na nadprůměrné schopnosti v oblasti rychlého rozhodování, zhodnocení dané situace, prostorové představivosti, matematických výpočtů, vyvození pravděpodobnosti na velmi krátkém časovém úseku. To vše činí veliké nároky a tlak na lidský organismus.

Pracovníci Řízení letového provozu ČR, s. p. jsou po zdravotní stránce pravidelně kontrolováni v Ústavu leteckého zdravotnictví. Musí splňovat předpoklady pro udělení osvědčení o zdravotní způsobilosti Requirements for European Class 3, Medical Certification of Air Traffic Controllers. Zdraví je pro ně nezbytnou podmínkou, znamená to tedy být zdravotně a psychicky na výši po celou dobu výkonu této profese. Z toho vyplývá skutečnost, že pečovat odpovědně o své zdraví by mělo být v osobním zájmu každého jednotlivce. Přičteme-li sedavý způsob tohoto psychicky náročného povolání, pak jako nutná kompenzace takového zatížení v zájmu zachování zdraví se nabízí aktivní pohyb, sport, duševní hygiena, relaxace a zdravý životní styl.

Jako každý podnik, tak i Řízení letového provozu ČR s. p. si stojí na finančním, materiálním a informačním zajištění. Bezpochyby však největší devízou většiny organizací a podniků, bez ohledu na jejich zaměření, jsou lidé a jejich pracovní potenciál. Předpokládá se, že ve středu zájmu samotného managementu podniku Řízení letového provozu ČR, s. p. je letový dispečer plně výkonný, efektivně pracující s nejmenší možnou mírou rizika ohrožení života lidí, psychicky a fyzicky zdatný, odolný vůči stresu, s uvědomělým přístupem k vlastnímu zdraví, samozřejmě s dalšími nutnými předpoklady pro tuto práci. Řízení lidských zdrojů a jejich neustálé zkvalitňování je tedy základním úkolem podnikového managementu. Svou činností se cíleně zaměřuje na osobnostní rozvoj pracovníků, a to i prostřednictvím nabídky dalšího vzdělávání či benefitů umožňujících takové aktivity, které korespondují s cílem kvalitní péče o lidské zdroje. Mezi ně patří např. poukázky na sport, kulturu, společenské a sportovní akce pro zaměstnance organizované zaměstnavatelem.

Jsem zaměstnancem podniku Řízení letového provozu ČR, s. p. a mohu tuto problematiku podrobně sledovat zblízka a dennodenně s jistou dávkou znalosti zkoumaného prostředí. Z vlastní zkušenosti vím, jak je náročné při dvanáctihodinové směně udržet koncentraci pozornosti na vysokém stupni, vyrovnat se s únavou a udržovat organismus stále ve střehu. Vybrala jsem si uvedené téma, neboť mne zajímá postoj letových dispečerů k uvedené problematice.

## 2. Problém a cíl práce

Cílem mé práce je zjistit, jak zaměstnanci ŘLP ČR, s. p. pečují o své zdraví a jak při svém sedavém a psychicky náročném povolání dodržují principy zdravého životního stylu. Dále bych chtěla zjistit, jak zaměstnanci využívají sportovní aktivity nabízené nejen podnikem. Jak často se věnují pohybovým a sportovním aktivitám muži a ženy a zda existují rozdíly mezi oběma skupinami.

Z formulace cíle plynou následující otázky:

1. Zjistit, jak jsou informováni o sportovních aktivitách nabízených podnikem.
2. Zjistit, v jakém rozsahu využívají sportovních aktivit.
3. Zjistit, zda se sportovním aktivitám věnují více muži nebo ženy.
4. Zjistit, jaký mají muži a ženy vztah ke sportu.
5. Zjistit, jak se staví zaměstnanci ke zdravému životnímu stylu.
6. Zjistit, zda zásady zdravého životního stylu dodržují více ženy nebo muži.

## 3. Teoretická část

### 3.1 Zdraví

Zdraví lze přiřadit *“k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Není jen charakteristikou organismu. Představuje také významnou humánní hodnotu, a to jak individuální, tak sociální. Je provázeno mnohými společenskými, právními, politickými, ekonomickými, kulturními a dalšími aspekty. Kvalita zdraví je podmíněna tím, zda a do jaké míry dokážou jednotliví občané přispět k ochraně, udržení a rozvoji vlastního zdraví a jakou oporu v tomto úsilí najdou u všech ostatních i v celé společnosti.”* (Marádová, Středa, Zima, 2010, s. 6). Podle Čevela, Čeledová, Dolanský (2009) je zdraví *„základní lidskou potřebou, je cennou hodnotou individuální i sociální, výrazně ovlivňující kvalitu života, a hodnotou zasluhující si společenskou ochranu“* (Čeleva, Čelevová, Dolanský, 2009, s. 11).

V běžném slova smyslu lidé chápou zdraví jako nepřítomnost nemoci. Ačkoliv o důležitosti zdraví nikdo nepochybuje, teprve s příchodem nemoci si často uvědomíme jeho

skutečnou hodnotu. Moderní člověk má mnohem více znalostí o lidském těle a jeho fungování než předchozí generace. Má také mnohem více možností vzdělávat se, získávat další nové poznatky o zdraví člověka, nacházet rady a postupy, jak je chránit, jak předcházet nemocem. Každý občan projde systémem základního školství. Součástí školních vzdělávacích plánů kromě učiva o lidském těle jsou dnes projekty na téma zdravý životní styl, zdravá strava, škodlivost návykových látek, nemoci a jejich možné příčiny, vliv různých činitelů na lidské zdraví apod.

Světová zdravotní organizace vydala program "Zdraví pro všechny do roku 2000", kde poukazuje na důležitou roli primární prevence při ozdravení způsobu života dnešního člověka. Česká republika má rozpracován svůj "Národní program obnovy a podpory zdraví", ve kterém poukazuje na tři základní okruhy faktorů podmiňující zdraví:

*„Způsob života, který se podílí na zdraví rozhodující měrou /50 až 60 % /.*

*Životní prostředí, tzn. zvláště znečištěné ovzduší, chemizace prostředí, půdy apod., jehož negativní dopad na zdraví občanů lze vyjádřit hodnotou 20 %.*

*Nedostatečné preventivní zaměření zdravotní péče, jež se na zdraví podílí rovněž asi 20 %“.* (Teplý, 1995, s. 4)

## **3.2 Zdravý životní styl**

Každý jedinec má svůj osobitý životní styl, v němž jsou obsaženy hodnoty, které uznává, klade je na přední místo, snaží se je naplňovat a cítí při jejich realizování osobní uspokojení. Vyjadřuje tím svoji osobnost. Na výběr životního stylu má nesporný psychický a fyzický vliv věk, pohlaví, výchova, vzdělání, příslušnost k rase, náboženství, světový názor, hodnotový systém, prostředí se všemi jeho atributy, sociální situace, kultura, média a další. Životní styl není neměnný, proměňuje se v návaznosti na dalším vývoji života člověka a výrazným způsobem spoluutváří jeho fyzické a duševní zdraví. V širším slova smyslu hovoříme o životním stylu rodiny, společenské vrstvy, skupiny lidí spojujících určitý zájem, věk, region aj.

Životní styl je široký pojem, který lze zkoumat z mnoha hledisek. Zahrnuje prvky a různé složky v nejširším souboru všeho, jak vlastně člověk žije. Jednotliví lidé vidí pod pojmem zdravý životní styl svou vlastní konkrétní představu, jak jej naplnit. Na obsah

zdravého životního stylu nelze nalézt dokonalý a jediný správný návod, neboť každý jedinec má odlišné potřeby a možnosti. Slepíčková (2005) uvádí, že *„životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné“* (Slepíčková, 2005, s. 37). V psychologické terminologii je brán jako *„individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností odrážejících se v činnosti člověka“* (Hartl, Hartlová, 2000, s. 573). Vymezení pojmu životního stylu ze sociologického pohledu *„je způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí“* (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 51). Podle Adlera (1927) životní styl *„je dědičný způsob chování jedince, který vychází z jeho motivů, rysů, zájmů, hodnot a prolíná veškerým jeho chováním“* (Hartl, Hartlová, 2010). Machová, Kubátová uvádějí, že *„životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností“* (Machová, Kubátová a kol., 2006, s. 12).

Velmi důležité je přijmout tento způsob života nenásilně s vnitřním přesvědčením, pozitivním přístupem, radostí a v souladu se sebou samým. Žít tímto způsobem by mělo být nejen přínosné, ale i příjemné. Je to takový způsob života, který nás udržuje v dobré duševní a tělesné pohodě.

Na zdravý životní styl neexistuje žádný všeobecný návod. Každý jedinec má svůj vlastní individuální návod na zdravý životní styl, který se během jeho života mění s jeho měnícími se potřebami. Abychom dosáhli zásad zdravého životního stylu, je dobré dodržovat některá základní pravidla. Jsou jimi zdravá strava, pohybové aktivity a psychická pohoda (optimismus) a dostatek spánku. Tedy vše, co je zdravé a tělu prospěšné, a odmítání všeho, co může poškodit naše zdraví. Marádová uvádí, že *„k zásadám zdravého životního stylu patří udržovat si přiměřenou tělesnou hmotnost kombinací správné výživy a aktivní pohybové činnosti“* (Marádová, 2004, s. 9).

Zásady zdravého životního stylu je možné shrnout do těchto bodů:

- Racionální výživa – pestrá, nutričně vyvážená, hodnotná strava a pitný režim
- Pravidelná pohybová aktivita
- Umění zacházet se stresem
- Odpočinek a spánek
- Nekouřit
- Vyvarovat se užívání škodlivých látek
- Vyvarovat se nadměrného pití alkoholu
- Odmítání zdraví škodlivých látek
- Udržovat si optimismus a dobrou náladu

### **3.2.1 Zásady zdravého životního stylu**

Jaké jsou tedy zásady zdravého životního stylu, abychom dosáhli požadovaného účinku? Jsou to požadavky vyplývající z nejnovějších poznatků o potřebách lidského těla, tedy vše, co je zdraví a tělu prospěšné a odmítání všeho, co může poškodit naše zdraví. První zásadou je pravidelnost a vyrovnanost denního režimu. Pravidelnost režimu nastaví v těle programy, které spolehlivě fungují, nevyžadují mimořádné reakce organismu a jeho informační dezorientaci. Vyrovnanost lze přirovnat ke zlaté střední cestě; každý extrém může být zátěží s určitými následky. Druhou zásadou je důslednost a vytrvalost. Pokud se rozhodneme pro nějakou cestu, neměli bychom odbočovat, ale jít stále vyznačeným směrem a dodržovat pravidla, která jsme přijali. Pokud nastavený program přijmeme za svůj, neodkládejme jeho naplňování. Nečiňme výjimky, abychom nemuseli stále znovu a znovu začínat.

## **3.3 Zdravá strava**

Zdravý životní styl nám pomáhá při prevenci před civilizačními chorobami, jako je cukrovka, srdeční a cévní onemocnění, onemocnění jater, některé typy rakoviny nebo i zubní

kaz. Postačí respektovat jisté návyky, kterými jsou například dostatek pohybu a odpočinku, otužování, pitný režim, příjem pestré a vyvážené stravy.

Kvalitní nutričně vyvážená strava má zajistit tělu dodávku živin a vitamínů potřebných pro funkci lidského organismu. Správný stravovací režim pomáhá předcházet nemocem, podílí se na celkovém zdraví i délce života.

Mezi základní živiny můžeme řadit bílkoviny, sacharidy, tuky, minerály, vitamíny, vlákninu a vodu. Pro správné stravování je důležité znát význam jednotlivých složek a jejich optimální poměrné zastoupení v potravě. Sacharidy a tuky jsou zdrojem energie, vitamíny jsou neenergetické, ale pro život nezbytné látky, bílkoviny jsou základní stavební jednotkou.(Křivohlavý, 2003)

- Bílkoviny zastávají především funkci stavební, podílí se na stavbě buněčného jádra, výstavbě svalové hmoty a tkání, zajišťují jejich růst a obnovu, umožňují transport látek v organismu, jsou součástí při tvorbě buněk, krve, hormonů, enzymů a protilátek. V potravě přijímáme bílkoviny živočišné a rostlinné, rozlišují se na plnohodnotné bílkoviny (maso, ryby, drůbež, zvěřina, mléčné výrobky, vejce, syrovátka, sója), které obsahují všechny esenciální aminokyseliny pro tělo nenahraditelné, a pak neplnohodnotné (luštěniny, obiloviny, ořechy, zelenina, brambory), jenž některé tyto aminokyseliny nemají. Potřeba bílkovin se mění v závislosti na věku. Bílkoviny by měly pokrývat 15–20 % denní dávky energie. (Čeleva, Čelevová, Dolanský, 2009, Křivohlavý, 2003)

- Sacharidy jsou pro člověka zdrojem energie a nezbytnou složkou buněčného metabolismu. Jsou obsaženy v ovoci, zelenině, obilovinách, masu, rybách, luštěninách, mléku a medu. Důležitou skupinou sacharidů je vláknina, která sice tělu nedodá žádnou energii, ale působí očištným efektem na trávicí systém, je obsažena v celozrnném pečivu, ovoci, zelenině a v luštěninách. Sacharidy by měly představovat 50–55 % energie denní dávky ve smíšené stravě. (Čeleva, Čelevová, Dolanský, 2009, Křivohlavý, 2003).

- Tuky jsou zdrojem energie a základní stavební složkou buněk v našem těle. Mají větší energetickou hodnotu než sacharidy. Jsou důležité jako zdroj vitamínů rozpustných v tucích, antioxidantů a jiných ochranných látek. Tuky se dělí na nasycené a nenasycené. Z hlediska zdravé výživy jsou vhodnější tuky nenasycené, které nacházíme v avokádu, oříšcích, rybách,

v rostlinných olejích. Naší denní potřebu by měly tuky tvořit 25–30 %.(Čeleva, Čelevová, Dolanský, 2009, Křivohlavý, 2003)

- Voda je nepostradatelnou součástí pro zachování života, člověk by měl denně vypít cca 1,2–2 litry samotné vody. U dospělého jedince voda představuje 60 % tělesné hmotnosti. S přibývajícím věkem se její obsah v organismu snižuje. (Křivohlavý 2003).

Pokud se chceme zdravě stravovat a přitom si udržet optimální váhu, je zapotřebí, abychom tělu dodali pestrou a vyváženou stravu složenou z 5 až 7 porcí jídel za den. V případě, že si chceme udržet svou hmotnost, měli bychom do svého jídelníčku zařadit 10–15 % bílkovin, 55–60 % sacharidů a 25–30 % tuků. Pokud se snažíme o snížení své hmotnosti, tak bychom se měli zaměřit na snížení živočišných tuků, omezit jednoduché sacharidy, a tím pádem navýšit příjem bílkovin, přidat dvě ovocná jídla za den a dvě až tři zeleninová jídla za den a v neposlední řadě dodržet pitný režim. Nejpriznivější příjem při snižování hmotnosti je příjem 30 % bílkovin, 40% sacharidů a 30 % tuků. Abychom lépe snižovali hmotnost, je zapotřebí rozhybat metabolismus a toho docílíme cvičením. (příloha č. 1).

### 3.4 Pohybové aktivity

Pohyb je základním projevem života, můžeme ho brát jako způsob existence živé hmoty, je její základní vlastností. Je potřebný pro správný vývoj každého stvoření, charakterizuje živou přírodu. Od samého zrození je člověk v pohybu, ukončením života zaniká jeho pohyb. Díky pohybu člověk poznává a vnímá své okolí. Pohyb je dokonce i prostředkem komunikace, nositelem sdělení. V pohybu se odráží celý člověk, jeho momentální pocity a nálady, celkový zdravotní a tělesný stav, je základním výrazovým prostředkem. V pohybu člověka se odráží celá jeho osobnost. (Hartl a Hartlová, 2000). Křivohlavý uvádí, že „*s pohybem se setkáváme při chůzi a běhu, při přemísťování, při práci, rekreaci a jiných pohybových úkonech.*“ (Křivohlavý, 2003, s. 134)

Díky přirozené potřebě pohybu se již v raných fázích vývoje člověka vytváří soustava svalstva, která je nezbytná pro správný vývoj kostry a činnost vnitřních orgánů. S rozvojem motoriky úzce souvisí zdravý mentální vývoj malého dítěte, pohyb nejen plní kognitivní funkci, ale již v útlém věku je jedním z hlavních projevů správné funkce nervového systému.



Jeho porucha je důležitým příznakem v diagnostice možného poškození funkce nervového systému. Nedostatek pohybu u dětí přináší vlivem ochabnutí určitých skupin svalů svalovou nerovnováhu, která se může projevit vadným držením těla, ortopedickými potížemi, v pozdějším vývoji i srdečními a dýchacími obtížemi. O významu pohybu v jednotlivých vývojových etapách člověka pojednává řada odborných knih, zabývajících se touto problematikou.

Sedavý životní styl je rizikovým faktorem pro rozvoj mnoha chronických nemocí, např. kardiovaskulárních chorob, které jsou hlavní příčinou úmrtí v západním světě. Samozřejmě v závislosti na způsobu stravování se dostaneme k rizikům spojeným s nadváhou a obezitou.

### **3.4.1 Sport**

V dnešním světě jsou používány dva přístupy k definici sportu. V prvním případě jsou znaky sportu v podobě her, soutěží a výkonu. Druhý přístup bere sport značně obšírně převážně jako zábavu, cvičení, relaxaci. Zároveň dodržuje evropskou anglosaskou tradici v novodobém sportu, vycházející z latinského slova *desportate*, od kterého je slovo sport odvozené a které označuje rozveselovat se, bavit se. (Slepičková, 2005).

Definice sportu podle Evropské charty sportu: „*Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované části či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“ (Slepičková, 2005, s. 22) Z psychologické terminologie můžeme brát sport jako individuální, popřípadě skupinovou aktivitu. Sport je doprovázen cvičením nebo zábavou s prvky fyzických schopností v podobě soutěží. (Hartl, Hartlová, 2000)

### **3.4.2 Úrovně provozování sportů**

Nejčastější dělení sportu je dosud v naší současnosti řazeno podle úrovně výkonnosti. Aktivní sportování se dá jednoduše rozdělit podle toho, z jakého důvodu lidé sportují a jaké je k tomu vedou důvody.

- Vrcholový (elitní) sport – je na nejvyšší profesionální úrovni, člověk se mu věnuje vrcholově. Vrcholový sport je spojen s pravidelnou účastí na soutěžích a členstvím ve sportovních organizacích. Dochází zde k absolutnímu dosažení maxima sportovce k dobrému sociálnímu postavení a finančnímu zázemí. Tento druh sportu překračuje hranice volného času.

- Výkonnostní (soutěživý) sport – tento sport může být na amatérské nebo poloprofesionální úrovni. V tomto případě je obvyklé členství ve sportovních klubech a pravidelná účast v soutěžích, probíhá pravidelný trénink, tato úroveň již zahrnuje sportování pod odborným dohledem.

- Rekreační sport – jedná se o amatérské příležitostné sportování, kde by mělo jít převážně o zábavu, relaxaci, zdraví a v neposlední řadě o navázání sociálních kontaktů. Sportování probíhá bez oficiální registrace, účastníci si sami volí individuálně program, většinou probíhá ve sportovních klubech. (Slepičková, 2005)

### 3.5 Volný čas

Stále častěji vyvolává pojem volný čas mnohé diskuze. Na otázku, jak a čím u člověka v momentě volného času vzbudit zájem, se již pokoušelo odpovédět mnoho autorů v různých publikacích a odborníků z různých oborů, jako jsou sociologie, psychologie a pedagogika. Volným časem rozumíme dobu, kdy se můžeme svobodně rozhodnout pro danou činnost, která nám bude přinášet radost, uspokojení a uvolnění. Volným časem rozumíme jakýkoliv druh odpočinku, rekreaci, zábavu, zájmovou vzdělávací činnost, společensky dobrovolně prospěšnou činnost. Zároveň sem řadíme i ztráty, které jsou spojené s danou činností. Průcha, Waltrová, Mareš uvádějí, že „volný čas je možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil“ (Pávková, Hájek, Hofbauer, 2008, s. 13). Slepičková definuje volný čas „jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem obav či pocitů úzkosti.“ (Slepičková, 2005)

Ve volném čase se potenciálně můžeme věnovat aktivitám, které nás baví, které máme rádi, které nám přinášejí radost, uspokojení a uvolnění. Tyto činnosti děláme, protože chceme a můžeme. Aktivitu řazené do sféry povinností vykonávat musíme, ať se nám chce nebo nechce. Je těžké určit hranici mezi těmito dvěma oblastmi. Co je pro někoho úkolem, pro jiného může být rozptýlením, a obráceně. Hranice mezi sférou povinností a volného času nelze přesně stanovit. Pokaždé nemusejí být povinnosti považovány za něco nepříjemného. (Pávková, Hájek, Hofbauer, 2008)

## **3.6 Charakteristika práce řídicího letového provozu**

### **3.6.1 Profil profese**

Řídicí letového provozu zajišťuje bezpečnost a plynulost civilní letecké dopravy ve vzdušném prostoru České Republiky tím, že udržuje bezpečné vzdálenosti mezi jednotlivými letadly a naviguje je po letových trasách v příslušných letových hladinách. Zároveň také zodpovídá za bezpečnost přiblížení, odletů i vzletových či přistávacích manévřů a pohybů letadel po letištních plochách na letištích Praha-Ruzyně, Brno – Tuřany, Ostrava – Mošnov a Karlovy Vary. (Čerpáno z <http://www.rlp.cz/kariera/rlp/Stranky/profil.aspx>)

Řídicí letového provozu v Řízení letového provozu ČR s. p. poskytují tyto služby:

- Oblastní služba řízení je zajišťována prostřednictvím stanoviště ACC (Aera Control Centre) Praha, ta zabezpečuje především provoz na letových trasách a koordinaci s vedlejšími státy. Toto stanoviště je umístěno v IATCC Praha, Jeneč. (Čerpáno z <http://www.rlp.cz/sluzby/nase/Stranky/osr.aspx> – příloha č. 2)

- Přiblížovací služba řízení je zajišťována prostřednictvím APP (Approach Control office) Praha, Brno, Ostrava, Karlovy Vary. Zde se poskytují služby řízení letového provozu těm částem řízených letů, které mají co do činění s přiletem na letiště nebo odletem z něho, a to do vzdálenosti 40 km od letiště. Stanoviště APP Praha je umístěno v Jenči, ostatní stanoviště jsou umístěna na příslušných letištích. (Čerpáno z <http://www.rlp.cz/sluzby/nase/Stranky/app.aspx> – příloha č. 3)

• Letištní služba řízení je zajišťována stanovištěm TWR (Aerodrome Control Tower) Praha, Brno, Ostrava a Karlovy Vary. Všechna stanoviště jsou umístěna na příslušném letišti. (Čerpáno z <http://www.rlp.cz/sluzby/nase/Stranky/twr.aspx> – příloha č. 4)

Požadavky na pozici řídicího letového provozu:

Jedním z požadavků, jejichž splnění je zapotřebí k přijetí na pozici řídicího letového provozu, je věk minimálně 19 let a maximálně 26 let. Věkovou hranici lze prodloužit na 28 let v případě, že uchazeč má praxi jako pilot, radiotelefonista nebo vojenský řídicí letového provozu. Po uchazeči se požaduje výborná znalost Aj (na úrovni B2 dle CEFR – evropský standart). Uchazeč by měl mít ukončené alespoň střední vzdělání s maturitou nebo odbornou zkoušku splňující stejný stupeň dosaženého vzdělání, popřípadě vysokoškolské vzdělání; obor není podmínkou.

V neposlední řadě by měl být zdravotně a psychicky způsobilý, velký důraz je kladen na zdravotní stav, především na sluchové a zrakové vnímání a psychické předpoklady.

Požadavkem testovaných během výběrového řízení jsou znalosti a dovednosti z anglického jazyka podle mezinárodních standardů. Zkouška je rozdělena do dvou částí, přičemž obě části probíhají v anglickém jazyce. V první části procházejí uchazeči testem, v případě zvládnutí testu pak postupují ke druhé části zkoušky. V té části mají možnost si vyzkoušet simulované řízení od nejlehčích úkonů až po ty nejsložitější.

Testování způsobilosti k výkonu profese procházejí zátěžovými testy FEAST (First European Air Traffic Controller Selection Test), které jsou jednotné podle evropské metody.

Uchazeči musí projít vyšetřením a zkoumáním zdravotní a psychické způsobilosti v Útvaru leteckého zdravotnictví v Praze 6.

Uchazeč musí zvládnout psychologické testy a pohovor s podnikovým psychologem v délce max. 4 hod. a pohovor před výběrovou komisí Řízení letového provozu ČR v délce max. 30 min. Tyto fáze výběrového řízení jsou selektivní, podmínkou postupu do dalšího kola je splnění určených podmínek. Výběrové řízení celkově trvá vzhledem ke kapacitním

možnostem a četnému zájmu žadatelů o tuto práci cca 4 měsíce. (Čerpáno z <http://www.rlp.cz/kariera/rlp/Stranky/pozadavky.aspx>)

### **3.6.2 Výcvik adeptů**

Hlavní náplň výcviku vedoucího k získání licence řídicího letového provozu je součástí systému souvislého vzdělávacího procesu, který zaměstnance provází od přijetí do základního výcviku až do ukončení výkonu funkce řídicího letového provozu. Kandidáti, kteří uspějí ve výběru na pozici řídicí letového provozu, se po všech administrativních úkolech stanou zaměstnanci podniku Řízení letového provozu ČR, s. p. Tím začíná jejich cesta přes základní a pokračovací výcvik k jejich novému povolání – profesi řídicího letového provozu. (Čerpáno z <http://www.rlp.cz/kariera/rlp/Stranky/vycvik.aspx>)

#### **3.6.2.1 Vstupní výcvik**

Během deseti měsíců vstupního výcviku žáci absolvují Základní teoretický kurz a Kvalifikační výcvik, který probíhá v Letecké škole ŘLP ČR, s. p.

a) Základní teoretický kurz – v jeho průběhu žáci získají základní všeobecné znalosti o civilním letectví, a to zejména z těchto předmětů:

- letecké předpisy,
- letecká navigace,
- meteorologie,
- technická zařízení,
- angličtina s leteckou frazeologií,
- letadla a principy letu,
- další doprovodné předměty.

b) Kvalifikační výcvik (praktický výcvik) – v jeho průběhu žáci získají znalosti a dovednosti z postupů a technik poskytování letových provozních služeb. Získají první návyky a dovednosti, jak komunikovat s těmi, kterým svoji službu poskytují – s piloty letadel. Cvičí

se, jakými způsoby a za pomoci jakých nástrojů mohou zajistit bezpečnost a plynulost letového provozu.

Před zahájením výcviku ví každý žák, pro jakou odbornost bude vzděláván. Následující kroky mohou směřovat do střediska oblastních navigačních služeb v Praze ACC Praha nebo střediska přiblížovacích a letištních služeb Praha APP/TWR Praha, popřípadě do středisek letových navigačních služeb na regionálních letištích, v Brně, Ostravě a v Karlových Varech. Tento výcvik, který se dělí na radarové a neradarové (procedurální) řízení, se provádí na radarovém simulátoru podle odborného zaměření žáka. U obou částí vstupního výcviku se provádějí průběžně testy a zkoušky, na jejichž základě se stanovují nedostatky žáků ve vědomostech individuálních vyučovacích předmětů nebo postupů. Vstupní výcvik je ukončen závěrečnými testy a zkouškami, které se skládají na závěr Základního teoretického kurzu a Kvalifikačního výcviku. (Čerpáno z <http://www.rlp.cz/kariera/rlp/Stranky/vycvik.aspx> – příloha č. 5)

### **3.6.2.2 Místní výcvik**

Po zdárném absolvování schváleného úvodního výcviku je další součástí procesu vzdělávání řídicích letového provozu místní výcvik. Jeho cílem je rozvíjení znalostí a dovedností žáků za účelem jejich přípravy na absolvování závěrečné teoretické a praktické zkoušky ÚCL (Úřad pro civilní letectví).

Místní výcvik je organizačně rozdělen do tří postupných fází lišících se cíli, použitými metodami a prostředky.

a) Přechodový výcvik – TT (Transitional Training) zahrnuje seznámení se stanovištěm, teoretickou přípravu a praktický výcvik. Během této etapy žáci získají znalosti a vědomosti specifické pro dané stanoviště. Seznámení se stanovištěm slouží k poznání chodu, organizace a vazeb, po něm jsou organizovány krátké prohlídky spolupracujících pracovišť. Teoretická příprava je v podstatě studium provozních dokumentů k pochopení technologie práce, koordinačních vazeb a chodu stanoviště. Příprava je zakončena zpravidla testem.

V praktickém výcviku na simulátoru se sleduje spojení praktických návyků získaných v základním výcviku se skutečnými provozními postupy a koordinací. V této části ještě na žáky není kladena vysoká zátěž, ale již jsou požadovány znalosti a dovednosti spojené s postupy v příslušném prostoru odpovědnosti. Přejíhová fáze je zakončena praktickým cvičením a souhrnným hodnocením dosažených schopností žáků v této fázi.

b) Předprovozní výcvik – PRE-OJT (Pre on the Job Training) je výhradně praktický a provádí se pomocí simulátorových cvičení, která obsahují již komplexní provozní situace, maximální provozní zátěž a nouzové situace. Výcvik v této fázi je založen na co největším stupni reality simulovaného prostředí a připravuje žáky na vstup do skutečného provozního prostředí. Výjimku tvoří příprava na získání kvalifikace pro letištní řízení, kde stále není k dispozici odpovídající TWR simulátor. Složitost cvičení se systematicky zvyšuje do úrovně, kde jsou komplexně použity všechny provozní situace a silná zátěž. Po ukončení této části je od žáků očekáváno plné zvládnutí poskytování letových provozních služeb v simulovaném prostředí příslušného stanoviště, včetně zvládnutí koordinačních postupů, poruch a degradací systémů a řešení nouzových situací.

Po ukončení je opět provedeno souhrnné hodnocení a přezkoušení žáka inspektorem ŘLP. Zkouška sestává z teoretické části, která ověřuje znalosti žáka z místních postupů, a z části praktické, během níž jsou testovány schopnosti žáků při praktickém řízení se silnou zátěží, včetně degradace až rozpadu systému.

Na stanovištích ACC Praha a APP Praha je ověřována i schopnost dořídít provoz po úplném výpadku systému do jeho zastavení. Žáci na ostatních stanovištích APP jsou cvičeni na plné procedurální řízení. Poté žáci absolvují teoretickou zkoušku ÚCL. Po jejím úspěšném absolvování může být praktická zkouška na simulátoru před fází OJT konána již za účasti inspektora ÚCL a uznána jako část praktické zkoušky ÚCL pro získání průkazu řídicího letového provozu. Po ukončení této fáze žáci přecházejí ze simulátorového prostředí do výcviku na reálném stanovišti letových provozních služeb.

•c) Provozní výcvik – OJT (On the Job Training) je prováděn v živém pLetištní služba řízení je zajišťována stanovištěm TWR (Aerodrome Control Tower) Praha, Brno, Ostrava a

Karlovy Vary. Všechna stanoviště jsou umístěna na příslušném letišti. (Čerpáno z <http://www.rlp.cz/sluzby/nase/Stranky/twr.aspx> – příloha č. 4)

rovozu, při kterém jsou znalosti postupů a dovednosti nabyté předchozím výcvikem dále rozvíjeny a konsolidovány ve skutečných provozních situacích pod dohledem instruktora OJT. Cílem je připravit žáky k závěrečné části praktické zkoušky pro získání kvalifikace. Během této fáze jsou v určitém časovém intervalu prováděna souhrnná hodnocení, posledním je závěrečné, které vyjadřuje připravenost žáků k vykonání závěrečné zkoušky. (Čerpáno z <http://www.rlp.cz/kariera/rlp/Stranky/vycvik.aspx> – příloha č. 6)

### **3.6.3 Získání licence řídicího letového provozu**

Nedílnou součástí výcviku řídicího letového provozu je ověřování znalostí a dovedností žáků v jednotlivých fázích výcviku a závěrečná zkouška. Závěrečná zkouška se skládá z:

- **teoretické zkoušky**, která je prováděna na ÚCL jejich inspektory. V jejím průběhu jsou ověřovány teoretické znalosti předpisů, odborných předmětů a anglického jazyka,
- **praktické zkoušky**, kterou provádějí pověřeni inspektori za přítomnosti inspektora ÚCL. Tato zkouška se skládá z teoretické části praktické zkoušky, vlastní praktické zkoušky a zkoušky ve skutečném provozu.

Po úspěšném absolvování závěrečných zkoušek ÚCL vydá licenci řídicího letového provozu. Tím je výcvik zdárně ukončen a žáci učiní poslední krok k získání licence řídicího letového provozu. (<http://www.rlp.cz/kariera/rlp/Stranky/vycvik.aspx>)



## **4. Hypotézy**

Stanovila jsem následující hypotézy:

H1. Předpokládám, že 90 % zaměstnanců využívá nabízené sportovní aktivity.

H2. Domnívám se, že 65 % mužů tráví více času při sportovních aktivitách než ženy.

H3. Předpokládám, že 60 % zaměstnanců podniku se pozitivně staví ke zdravému životnímu stylu.

H4. Domnívám se, že o 30 % žen dodržuje zásady zdravého životního stylu více než muži.

## **5. Metody a postupy**

Podnik pro své zaměstnance nabízí mnoho sportovních a relaxačních aktivit. Zaměstnanci mohou v hlavní budově využívat posilovnu s odborným dohledem trenéra, dva squashové kurty, stůl na stolní tenis. Pro relaxaci mohou využít vířivé vany, popřípadě využít služeb masérů. Ve venkovní části areálu se dále nalézají dva tenisové kurty, které se na zimu zateplují a je možno je využívat celoročně. Podnik má svůj hokejový tým, který se každoročně prezentuje na soutěžích. Tento tým je sestaven z amatérských hráčů z řad zaměstnanců. Dále jsou pro zaměstnance každým rokem pořádány golfové, tenisové a squashové turnaje.

Zmapování daného tématu proběhlo formou kvantitativním výzkumem. (Gavora, 2000)

Pro vlastní výzkum jsem si zvolila písemný dotazník v papírové podobě. Dotazník obsahuje 20 jednoduchých otázek, které se vztahují k danému tématu. V dotazníkovém šetření jsou použity otevřené a uzavřené otázky. Tento dotazník byl anonymní. Otázky jsou zaměřené na využívání sportovních a pohybových aktivit, na volný čas. Dále pak obsahují otázky, jak se zaměstnanci staví ke zdravému životnímu stylu a v jaké míře se řídí dodržováním zásad zdravého životního stylu.

## **6. Výzkumná část**

### **6.1 Zkoumaný soubor**

Šetření se uskutečnilo v březnu 2014 u řídicích dispečerů Řízení letového provozu ČR s. p. Řídicí dispečery jsem si zvolila záměrně pro jejich fyzicky a psychicky náročné povolání a nepravidelný směnný provoz. V této oblasti pracuje 23,24 % žen a 77,76 % mužů ve věku 20–50 let a více. Celkový počet všech zaměstnaných pracovníků Řízení letového provozu ČR s. p. k 31. 1. 2014 čítal 912 zaměstnanců. Dotazníky jsem rozdávala osobně, po předešlé domluvě s vedoucími jednotlivých oddělení, s vysvětlením, k jakému účelu mi mají dotazníky posloužit. Celkem jsem oslovila 200 osob. Na dotazníky jsem ponechala čtrnáctidenní lhůtu vzhledem k nepravidelným směnám na jednotlivých odděleních. Během této doby byla návratnost vyplněných dotazníků od náhodně vybraných respondentů z řad řídicích letových dispečerů Řízení letového provozu ČR s. p. 55,5 %.

### **6.2 Výsledky výzkumu**

Získaná data byla průběžně zpracována do programu MS Excel. Každou otázku jsem zpracovala pomocí tabulek, a následně byly zhotoveny grafy. Každá odpověď všech zúčastněných respondentů je zpracována v dané tabulce, grafu a doplněna slovním hodnocením. U některých odpovědí je přiložený komentář respondentů.

#### **6.2.1 Analýza výsledků**

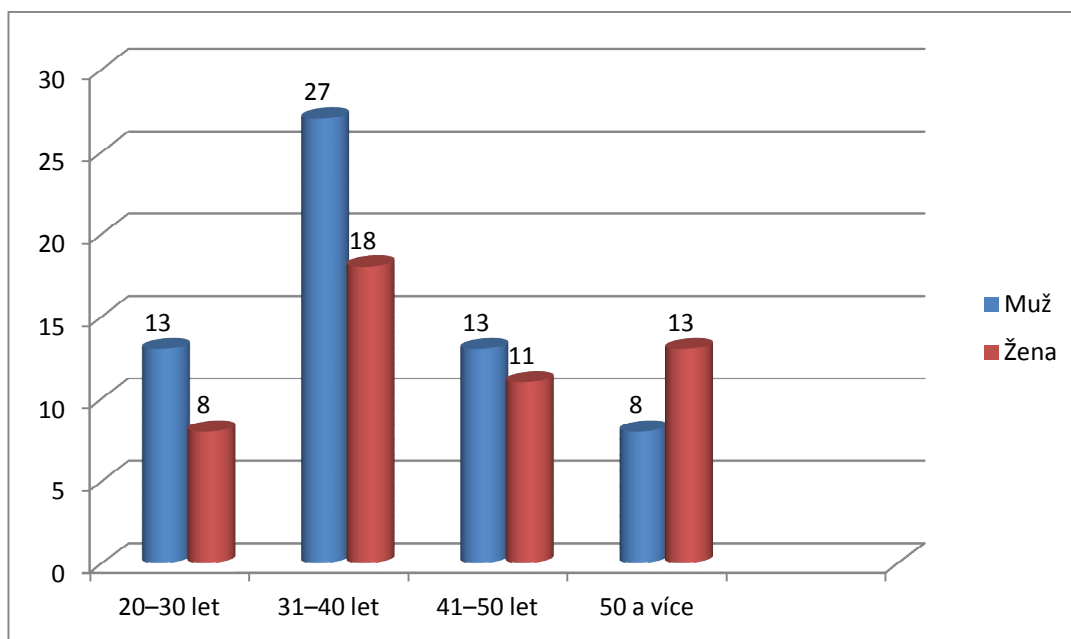
První charakteristikou souboru je pohlaví (otázka č. 1). Počet respondentů, jak jsem již uvedla, je 111 v nerovnoměrném složení 50 žen a 61 mužů.

Druhou charakteristikou souboru je věk (otázka č. 2), který jsem rozdělila na čtyři věkové skupiny. První věková skupina je v rozmezí 20–30 let, té se zúčastnilo 8 žen a 13 mužů. Druhá věková skupina je v rozmezí 31–40 let, zde se zúčastnilo 18 žen a 27 mužů. Třetí věková skupina je v rozmezí 41–50 let, v této skupině se zúčastnilo 11 žen a 13 mužů a poslední věková skupina je v rozmezí 50 let a více, zde se zúčastnilo 13 žen a 8 mužů.

V tabulce číslo 1/2 můžeme názorně vidět složení respondentů podle věku a pohlaví.

Věk	20 – 30 let	31 – 40 let	41 – 50 let	50 a více	Pohlaví
Mužů	13	27	13	8	61
Žen	8	18	11	13	50
Celkem	21	45	24	21	111

V grafu číslo 1/2 je zobrazeno věkové rozložení respondentů z řad řídících letového provozu.

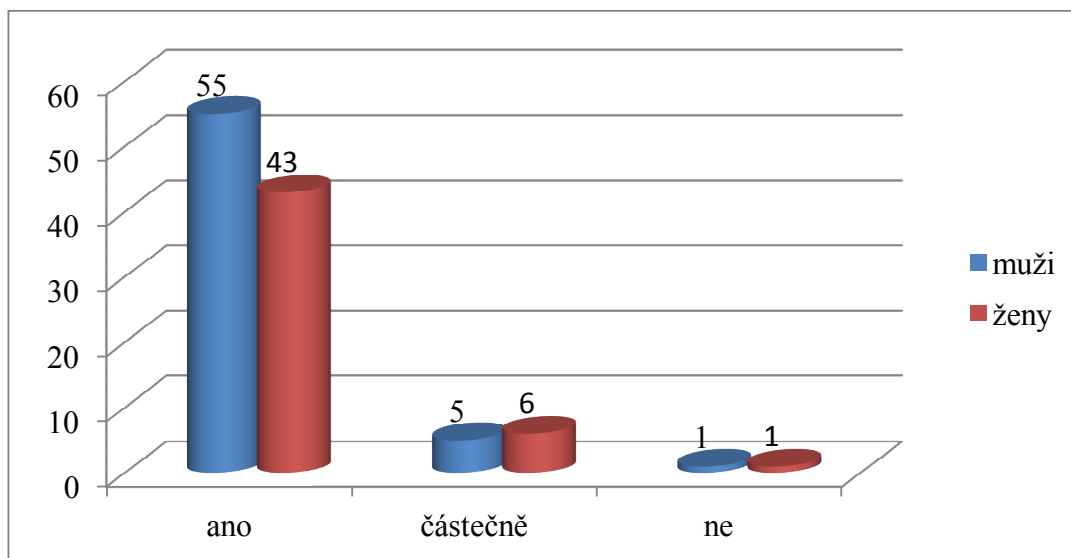


Z výsledků je zřejmé, že nejvíce respondentů v počtu 45osob se zapojilo ve věku 31–40let. Ve věkovém zastoupení 41–50 let se zúčastnilo 13 mužů a 11žen. Nejmenší počet respondentů byl ve skupině od 20 – 30 let a také s lidmi ve věku 50 a více.

### Otázka č. 3

Máte dostatečné informace o nabízených možnostech sportovního vyžití ze strany zaměstnavatele?

	muži	ženy
ano	55	43
částečně	5	6
ne	1	1



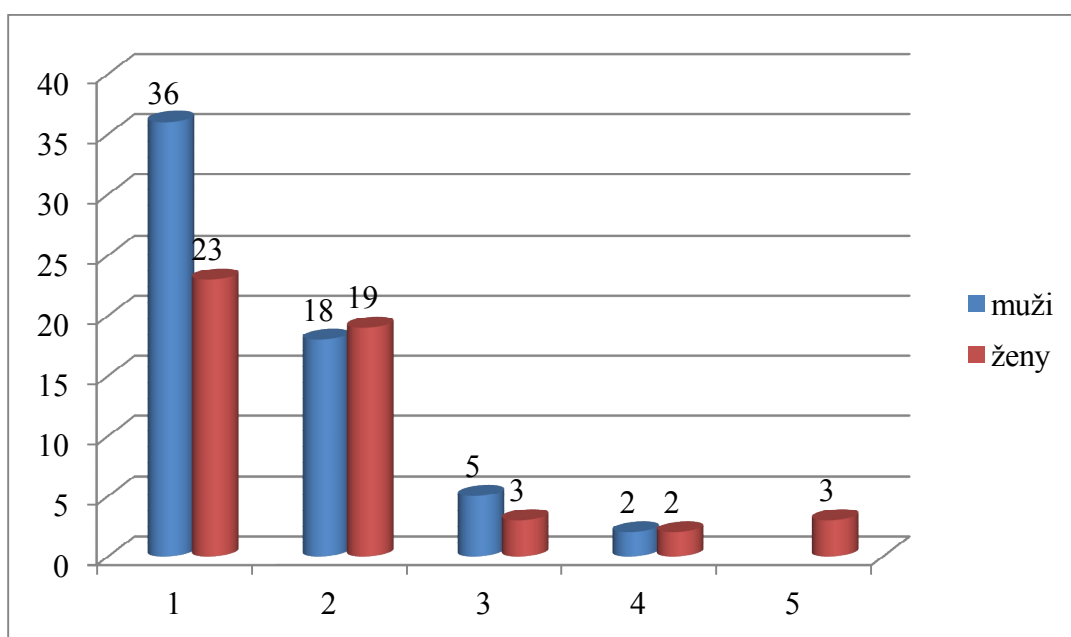
Graf č. 3 – Máte dostatečné informace o nabízených možnostech sportovního vyžití ze strany zaměstnavatele?

Z výsledků je zřejmé, že v převážné většině mají zaměstnanci dostatečné informace o sportovních možnostech nabízených zaměstnavatelem. Pouze jeden muž a jedna žena uvedli, že nemají žádné informace o sportovních možnostech nabízených zaměstnavatelem.

#### Otázka č. 4

Jak jste spokojeni s dostupností informací o sportovních příležitostech nabízených zaměstnavatelem? Známkujte jako ve škole.

	muži	ženy
1	36	23
2	18	19
3	5	3
4	2	2
5		3



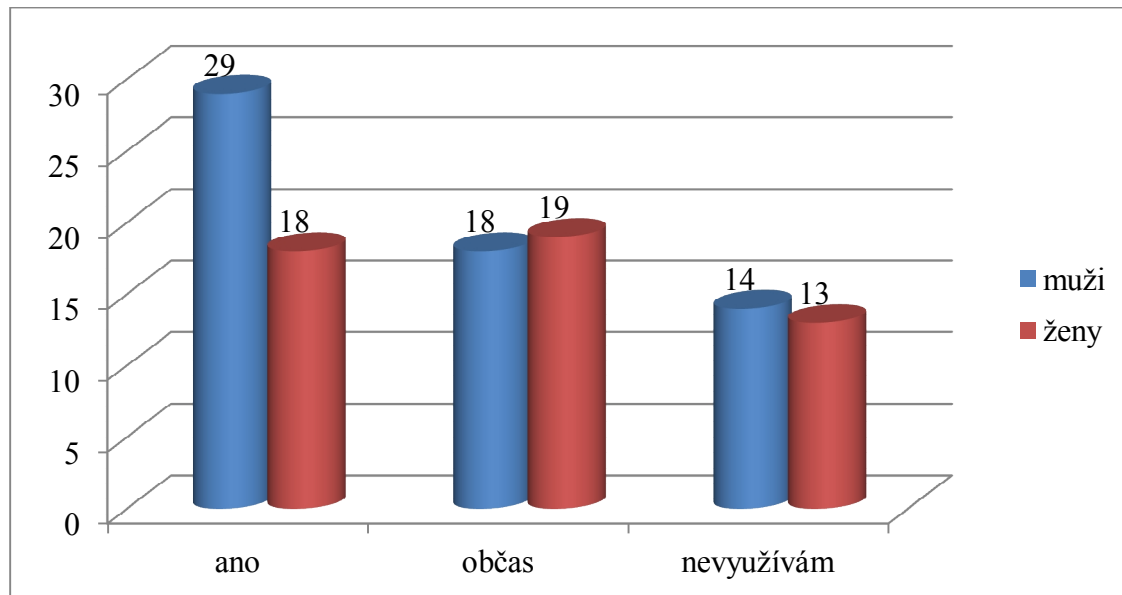
Graf č. 4 – Jak jste spokojeni s dostupností informací o sportovních příležitostech nabízených zaměstnavatelem?

V otázce „Jak jste spokojeni s dostupností informací o sportovních příležitostech a nabízených zaměstnavatelem“ měli respondenti za úkol úroveň hodnotit na stupnici 1–5, přičemž 1 má nejvyšší hodnotu a 5 nejnižší hodnotu. K hodnotě 1 se přiklonilo padesát devět respondentů. Hodnotu 2 volilo třicet sedm respondentů. Hodnotu 3 volilo osm respondentů. Dostatečně jsou informováni čtyři respondenti a pět žen si myslí, že jsou nedostatečně informovány.

#### Otázka č. 5

Využíváte této nabídky ke sportovním aktivitám?

	muži	ženy
ano	29	18
občas	18	19
nevyužívám	14	13



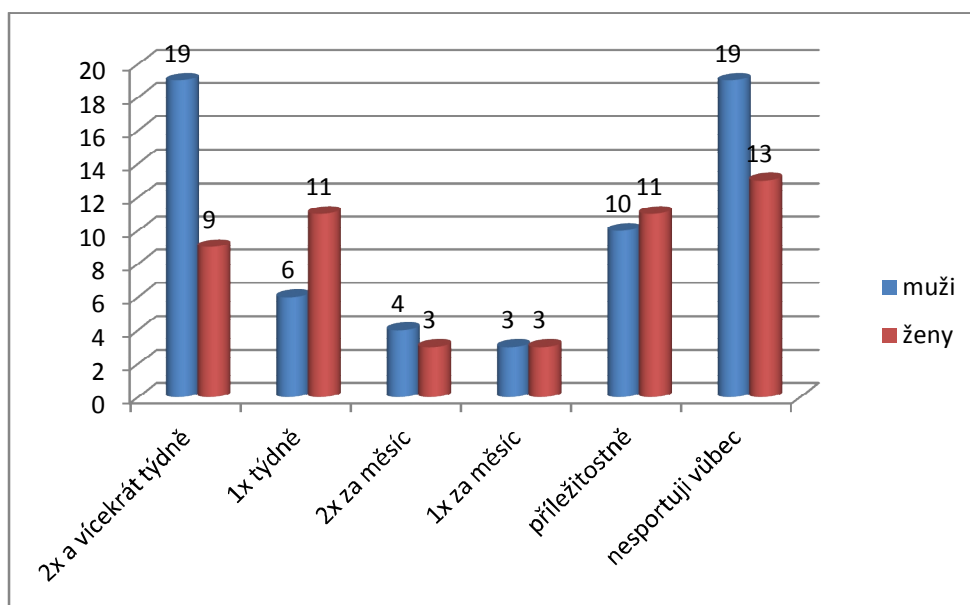
Graf č. 5 – Využíváte této nabídky ke sportovním aktivitám?

Čtyřicet sedm respondentů uvedlo, že využívá této nabídky ke sportovním a pohybovým aktivitám, v četnějším zastoupení muži. Ve vyrovnaném počtu uvedli respondenti, že využívají této nabídky ke sportovním a pohybovým aktivitám občas. Nabídku ke sportovním a pohybovým aktivitám vůbec nevyužívá dvacet sedm mužů a žen.

#### Otázka číslo 6

Kolik času trávíte sportováním v rámci zaměstnání?

	muži	ženy
2x a více x týdně	19	9
1x týdně	6	11
2x za měsíc	4	3
1x za měsíc	3	3
občas příležitostně	10	11
nesportuji vůbec	19	13



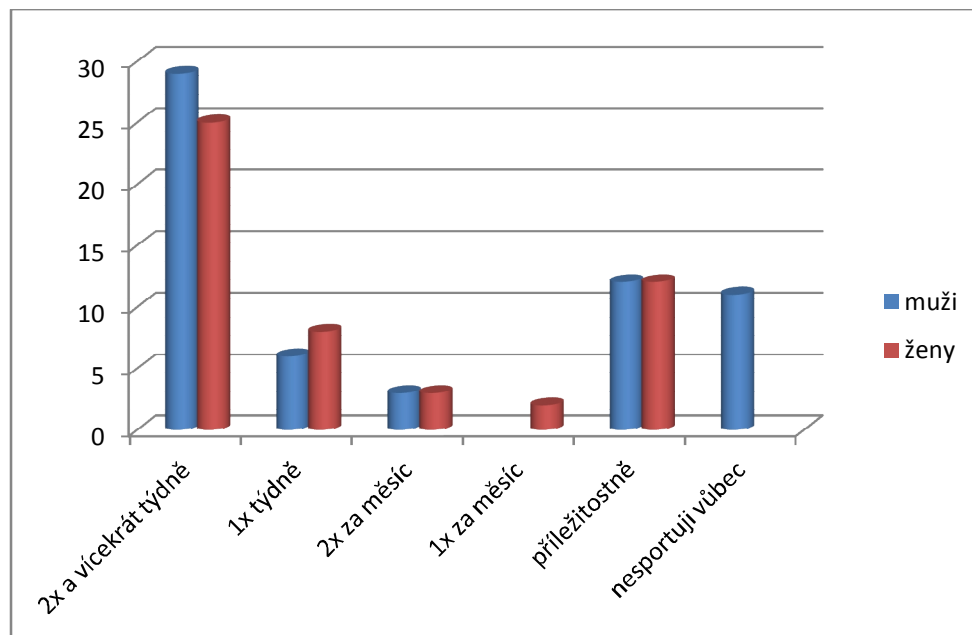
Graf č. 6 – Kolik času trávíte sportováním v rámci zaměstnání?

Přestože mají zaměstnanci z řad řídicích dispečerů možnost navštěvovat sportovní aktivity v zaměstnání, této nabídky využívá v intervalu 2x a vícekrát týdně pouze devatenáct mužů a devět žen. Z velké části rovněž této možnosti nevyužívá devatenáct mužů a třináct žen. Příležitostně sportujete při svém zaměstnání poměrně stejný počet mužů a žen, 1x týdně se věnuje sportován i ve svém zaměstnání sedmnáct mužů a žen, převažují ženy.

#### Otázka č. 7

Kolik času trávíte sportováním ve svém volném čase?

	muži	ženy
2x a vícekrát týdně	29	25
1x týdně	6	8
2x za měsíc	3	3
1x za měsíc		2
příležitostně	12	12
nesportuji vůbec	11	



Graf č. 7 – Kolik času trávíte sportováním ve svém volném čase?

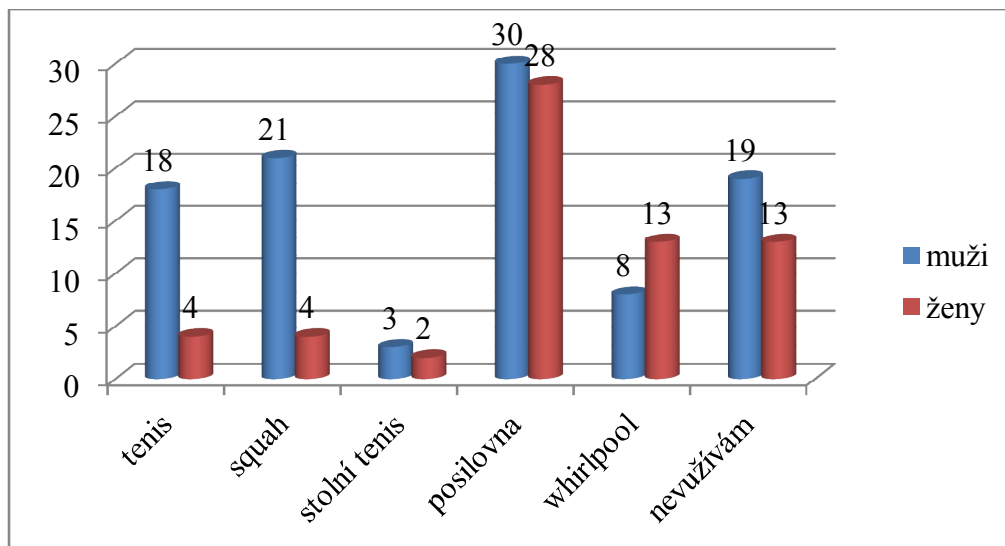


Z uvedených výsledků je patrné, že sportování ve svém volném čase se převážná většina respondentů věnuje pravidelně v intervalu 2x a vícekrát za týden. Příležitostně se sportování ve volném čase věnuje dvanáct mužů a žen. Jednou týdně ve volném čase sportuje čtrnáct mužů a žen. Jedenkrát za měsíc sportují dvě ženy. Ve volném čase se sportovním aktivitám nevěnuje jedenáct mužů.

#### Otázka č. 8

Které ze sportovních aktivit nabízených zaměstnavatelem využíváte?

	muži	ženy
tenis	18	4
squash	21	4
stolní tenis	3	2
posilovna	30	28
whirlpool	8	13
nevyužívám	19	13



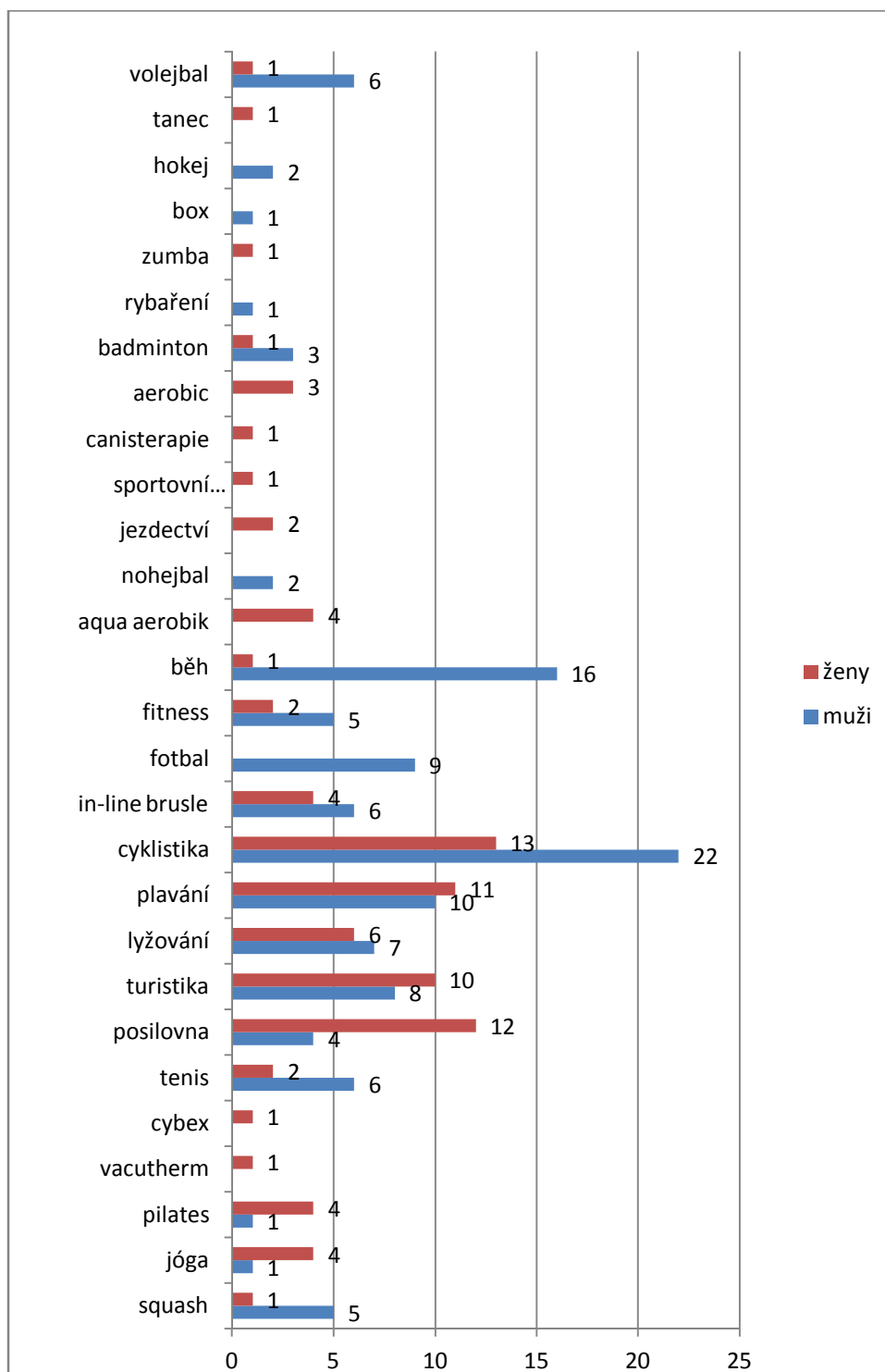
Graf č. 8 – Které ze sportovních aktivit nabízených zaměstnavatelem využíváte?

Z výsledků je zřejmé, že ze sportovních aktivit nabízených zaměstnavatelem nejvíce respondentů využívá posilovnu. Ženy v této otázce dopisovaly, že využívají ke cvičení osobního trenéra, který je po předchozí domluvě k dispozici. Z výsledků dále vyplývá, že muži zároveň s posilovnou oproti ženám využívají squashových a tenisových kurtů. U těchto dvou sportů zaměstnavatel pořádá turnaje. Velice mě překvapilo, že nabízených sportovních aktivit nevyužívá třicet dva mužů a žen.

### Otázka číslo 9

Které sportovní aktivity využíváte ve svém volném čase? Vypište.

	muži	ženy
squash	5	1
jóga	1	4
pilates	1	4
vacutherm		1
cybex		1
tenis	6	2
posilovna	4	12
turistika	8	10
lyžování	7	6
plavání	10	11
cyklistika	22	13
in-line brusle	6	4
fotbal	9	
fitness	5	2
běh	16	1
aqua aerobik		4
nohejbal	2	
jezdectví		2
sportovní kynologie		1
canisterapie		1
aerobic		3
badminton	3	1
rybaření	1	
zumba		1
box	1	
hokej	2	
tanec		1
volejbal	6	1
bez odpovědi	8	8
nevyužívám	5	



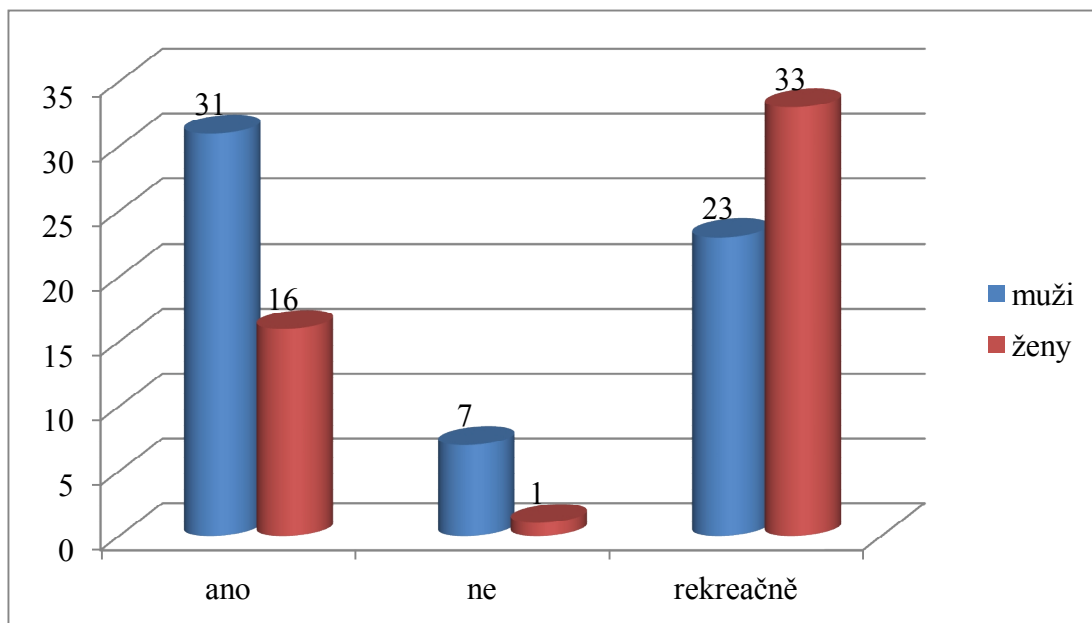
Graf č. 9 – Které sportovní aktivity využíváte ve svém volném čase? Vypište.

Z grafu je patrné, že se muži i ženy ve svém volném čase věnují nejrůznějším sportovním a pohybovým aktivitám. Muži nejčastěji uváděli cyklistiku, běhání, plavání, fotbal, turistiku, tenis volejbal, in-line brusle a lyžování. Ženy nejčastěji uváděly cyklistiku, posilovnu, turistiku, plavání a lyžování. Na tuto otázku neodpovědělo osm mužů a osm žen. Muži v pěti případech uvedli, že ve volném čase žádné aktivity nevyužívají.

#### Otázka č. 10

Udržujete si svou kondici?

	muži	ženy
ano	31	16
ne	7	1
rekreačně	23	33



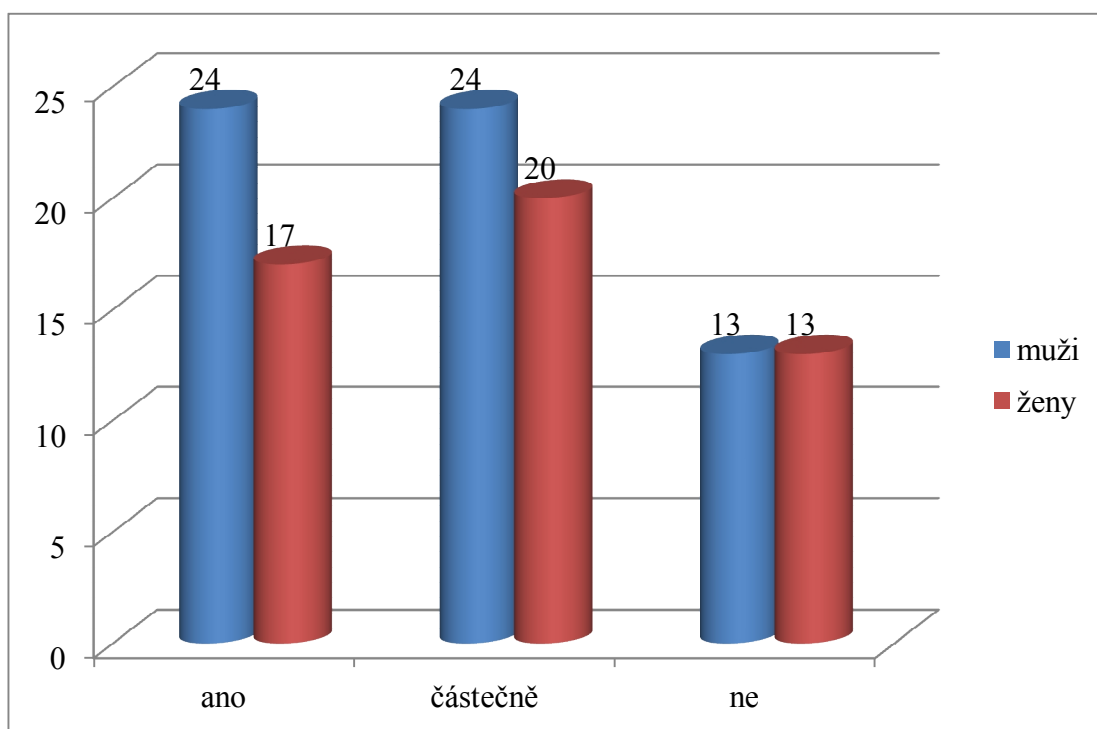
Graf č. 10 – Udržujete si svou kondici?

Na otázku, zda si udržují svou kondici, odpovědělo kladně třicet jedna mužů a šestnáct žen. Rekreačně si svou kondici udržuje padesát šest mužů a žen. Pouze osm respondentů uvedlo, že si svou kondici neudržují.

#### Otázka č. 11

Pokládáte své pohybové a sportovní aktivity za dostačující?

	muži	ženy
ano	24	17
částečně	24	20
ne	13	13



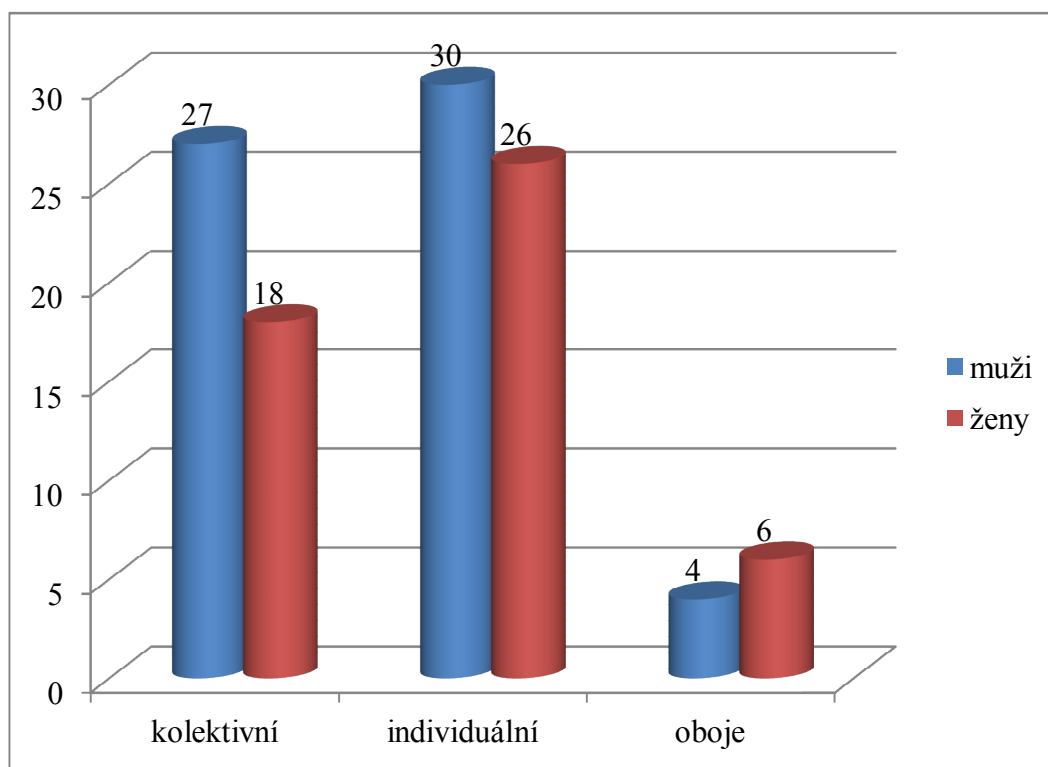
Graf č. 11 – Pokládáte své pohybové a sportovní aktivity za dostačující?

Své pohybové a sportovní aktivity považuje za dostačující čtyřicet jedna mužů a žen. Částečně své pohybové a sportovní aktivity považuje za dostačující čtyřicet čtyři mužů a žen. Za nedostačující své pohybové a sportovní aktivity považuje dvacet šest mužů a žen.

Otázka č. 12

Máte raději kolektivní nebo individuální sporty?

	muži	ženy
kolektivní	27	18
individuální	30	26
oboje	4	6



Graf č. 12 – Máte raději kolektivní nebo individuální sporty?

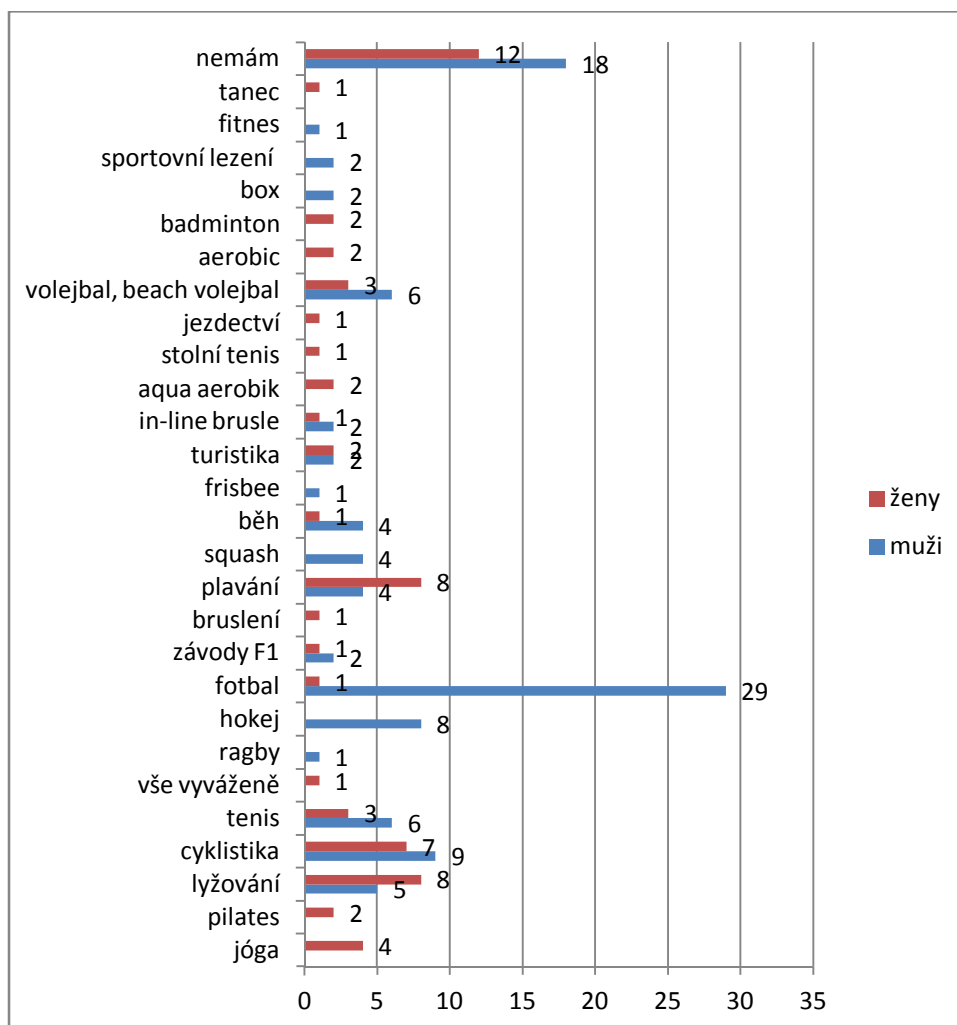
Z těchto výsledků je patrné, že řídící letového provozu upřednostňují individuální sporty před kolektivními sporty. V deseti případech volili obě varianty.

### Otázka č. 13

Máte nějaký oblíbený sport? Pokud ano, vypište jaký.

	muži	ženy
jóga		4
pilates		2
lyžování	5	8
cyklistika	9	7
tenis	6	3
vše vyváženě		1
ragby	1	
hokej	8	
fotbal	29	1
závody F1	2	1
bruslení		1
plavání	4	7
squash	3	
běh	3	1
frisbee	1	
turistika	2	2
in-line brusle	1	
aqua aerobik		2
stolní tenis		1
jezdectví		1
volejbal, beach volejbal	5	2
aerobic		2
badminton		1
box	2	
sportovní lezení	1	
fitnes	1	
tanec		1
nemám	18	12





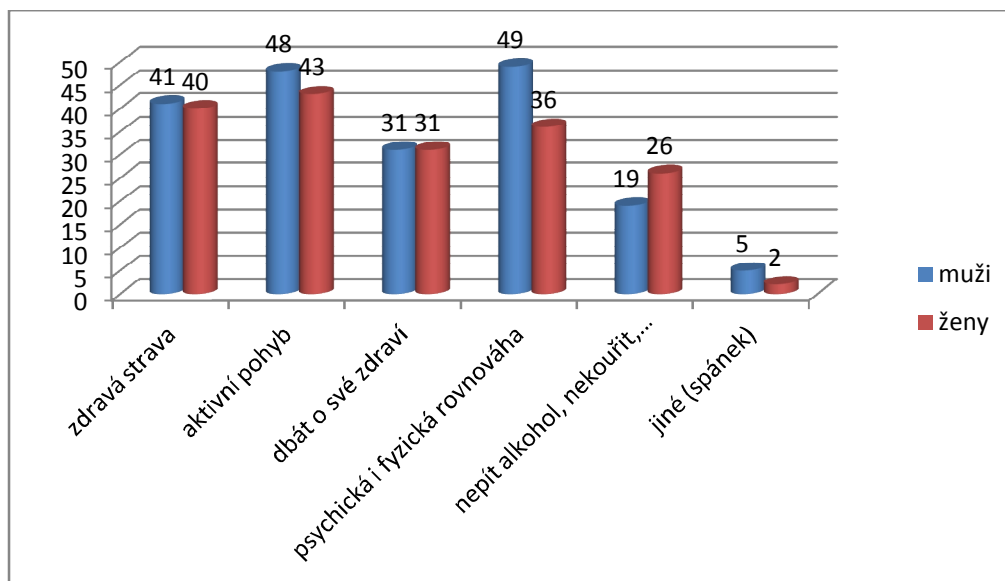
Graf č. 13 – Máte nějaký oblíbený sport? Pokud ano, vypište jaký.

V této otázce jsem ponechala prostor respondentům k vyjádření k oblíbenému sportu. Ať už se jedná o sporty provozované v létě nebo v zimě, aktivní nebo pouze sledované v televizi, překvapilo mě, jakou škálu sportů mají respondenti v oblibě. Muži v největší oblibě uváděli fotbal, oproti ženám, které dávají přednost lyžování, plavání a cyklistice. Muži v osmnácti a ženy ve dvanácti případech uvedli, že nemají žádný oblíbený sport.

Otázka č. 14

Zakroužkujte vše, co si představujete pod pojmem zdravý životní styl.

	muži	ženy
zdravá strava	41	40
aktivní pohyb	48	43
dbát o své zdraví	31	31
psychická i fyzická rovnováha	49	36
nepít alkohol, nekouřit, neužívat návykové látky	19	26
jiné	5	2



Graf číslo 14 – Zakroužkujte vše, co si představujete pod pojmem zdravý životní styl.

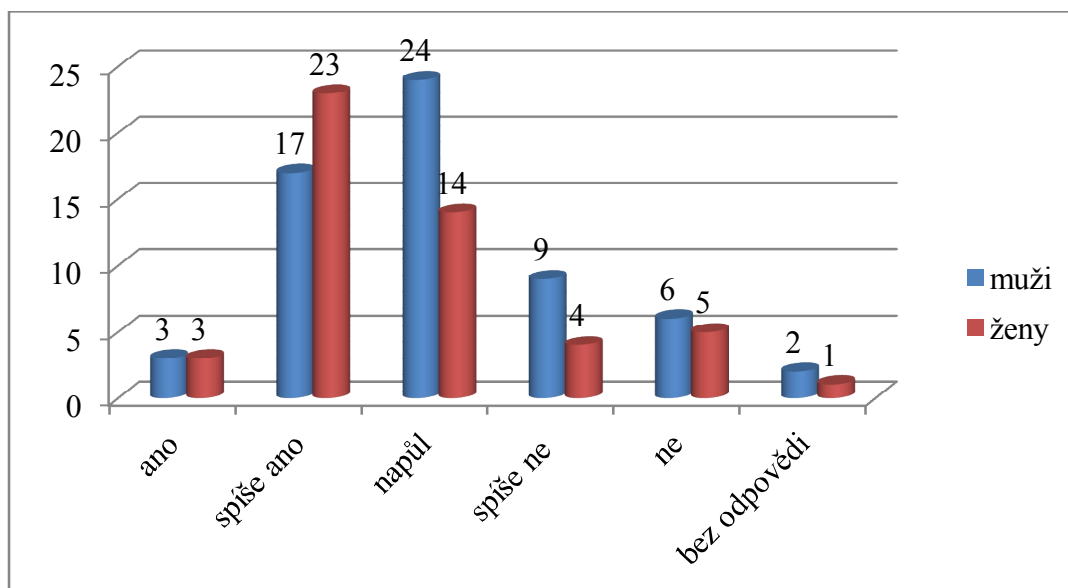
V této otázce jsem zjišťovala, co si nejčastěji řídící dispečeri představují pod pojmem zdravý životní styl. Muži si na prvním místě pod daným pojmem představují psychickou a

fyzickou rovnováhu, oproti ženám, které psychickou a fyzickou zátěž mají až na třetím místě. Ženy si představují pod pojmem zdravý životní styl aktivní pohyb, kdežto muži mají aktivní pohyb na druhém místě. Nevíce mě zaujaly odpovědi, které respondenti dopsali pod *jiné*. Pro čtyři muže a jednu ženu je pojmem zdravý životní styl hlavně „*spánek*“. V jednom případně byla u muže odpověď „*neotravovat si mysl a mít se rád*“ a u jedné ženy *pravidelné páteční hladovky – pouze voda, občas klystýr – v čistém těle se žádný bacil neudrží, všechny zdravotní problémy jsou z nestráveného jídla*“.

#### Otázka č. 15

Řídíte se zásadami zdravého životního stylu a dodržujete je?

	muži	ženy
ano	3	3
spíše ano	17	23
napůl	24	14
spíše ne	9	4
ne	6	5
bez odpovědi	2	1



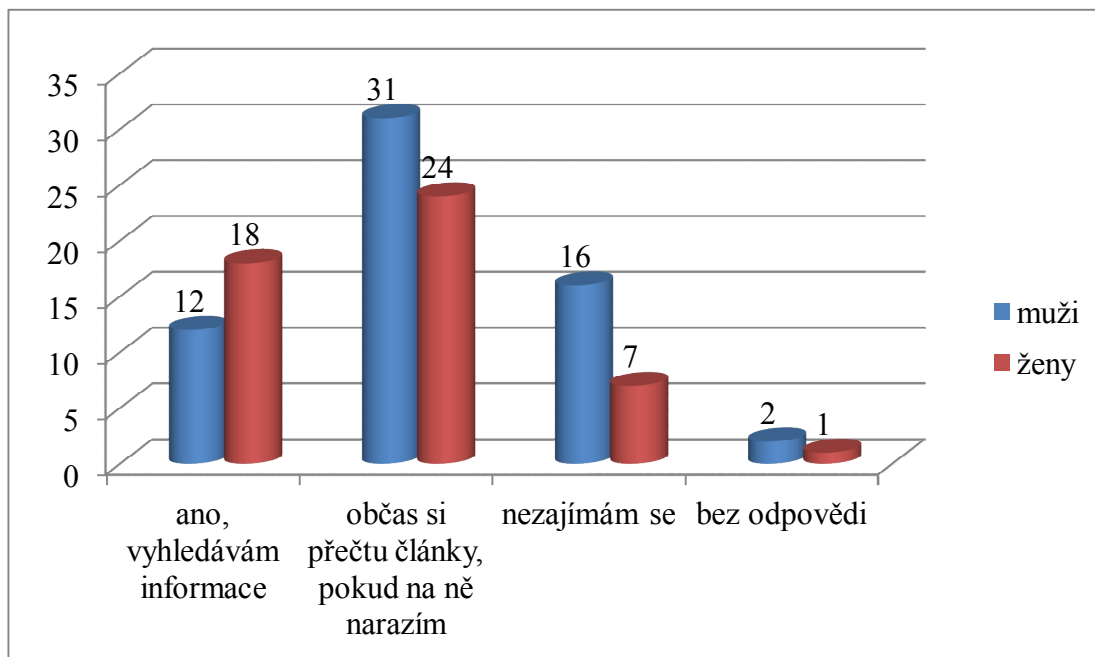
Graf č. 15 – Řídíte se zásadami zdravého životního stylu a dodržujete je?

Z průzkumu vyplývá, že zásady zdravého životního stylu spíše dodržuje čtyřicet mužů a žen. Napůl zásady zdravého životního stylu dodržuje třicet osm mužů a žen. Šest mužů a žen se řídí zásadami zdravého životního stylu. Zásadami zdravého životního stylu se nezabývá jedenáct mužů a žen. Ve třech případech tato otázka nebyla zodpovězena.

#### Otázka č. 16

Zajímáte se o zdravou výživu?

	muži	ženy
ano, vyhledávám informace	12	18
občas si přečtu články, pokud na ně narazím	31	24
nezajímám se	16	7
bez odpovědi	2	1



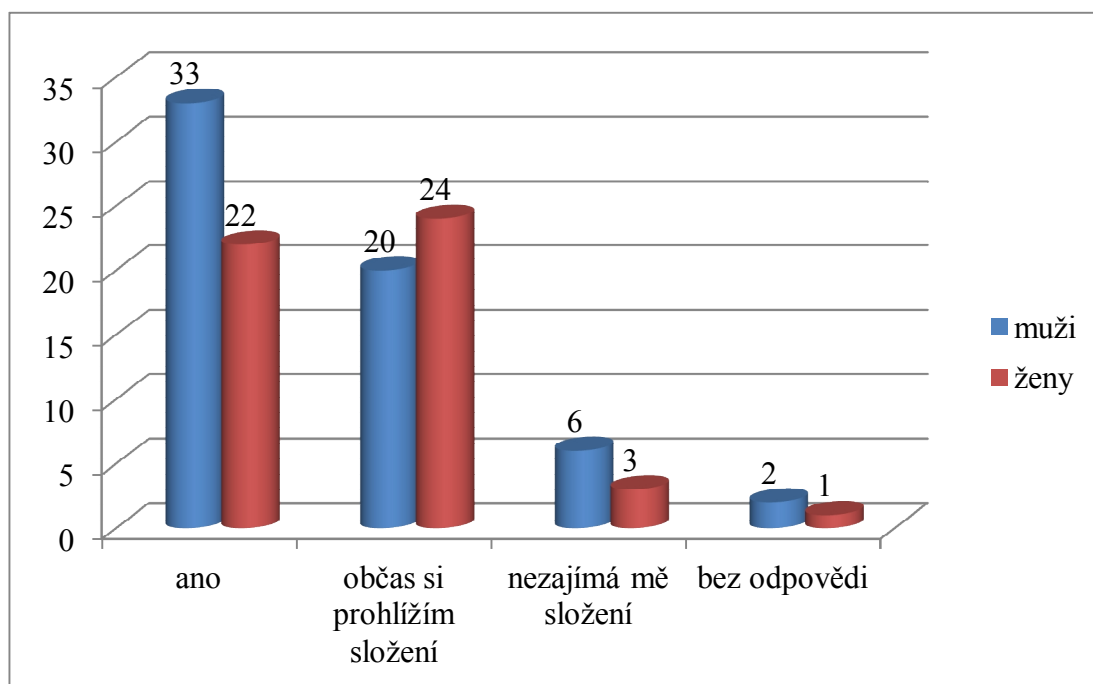
Graf č. 16 – Zajímáte se o zdravou výživu?

Z výzkumu vyplývá, že vyhledáváním informací o zdravé stravě se zabývá osmnáct žen a dvanáct mužů. Padesát pět mužů a žen si občas přečte článek, pokud na něj narazí. O zdravou stravu se nezajímá dvacet tři mužů a žen. Ve třech případech na tuto otázku nebyla uvedena odpověď.

#### Otázka č. 17

Kupujete si kvalitní potraviny a dbáte na jejich složení?

	muži	ženy
ano	33	22
občas si prohlížím složení	20	24
nezajímá mě složení	6	3
bez odpovědi	2	1



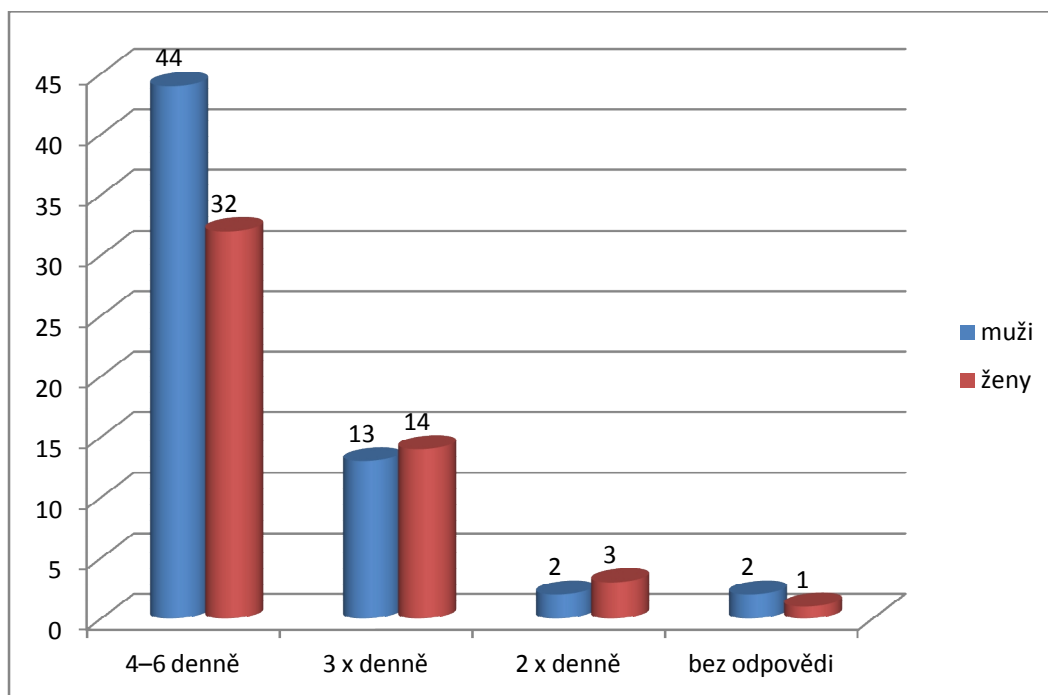
Graf č. 17 – Kupujete si kvalitní potraviny a dbáte na jejich složení?

Zájem o nakupování kvalitních potravin se v této otázce projevil u třiceti tří mužů, kdežto jejich sledování, co obsahuje složení výrobku, už není takové. Naproti tomu ženy, které nakupují kvalitní potraviny, současně dohlížíjí na jejich složení. Nezájem o kvalitu a složení potravin má šest mužů a tři ženy. Ve třech případech na tuto otázku nebyla zaznamenána žádná odpověď.

#### Otázka č. 18

Kolikrát denně se stravujete?

	muži	ženy
4–6 denně	44	32
3x denně	13	14
2x denně	2	3
bez odpovědi	2	1



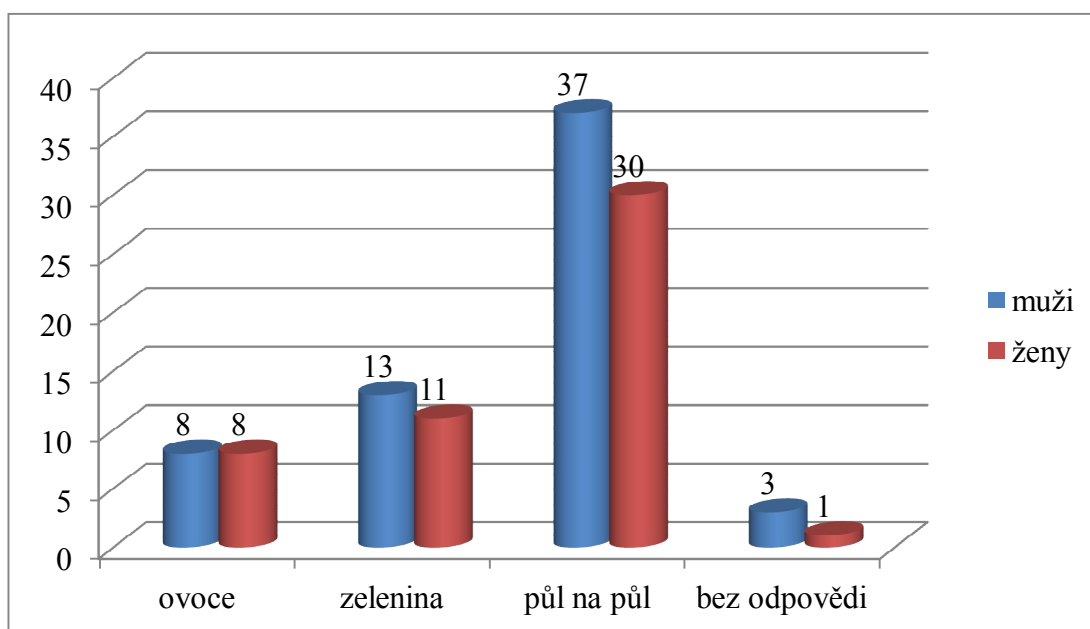
Graf č. 18 – Kolikrát denně se stravujete?

Nejvíce dotázaných se podle grafu stravuje 4 – 6x denně i při časově, ale i psychicky a fyzicky velmi náročném povolání, ale byla jsem překvapena, že na pravidelné stravování dbají spíše muži než ženy. Při stravování v delších intervalech jako například 3x denně či méně jsou odpovědi obou pohlaví velmi vyrovnané a prakticky bez znatelných rozdílů. Zaměstnanci mají možnost se pravidelně a zdravě stravovat skoro nepřetržitě v podnikové jídelně.

#### Otázka č. 19

Co ve vašem jídelníčku převažuje?

	muži	ženy
ovoce	8	8
zelenina	13	11
půl na půl	37	30
bez odpovědi	3	1



Graf č. 19 – Co ve vašem jídelníčku převažuje?

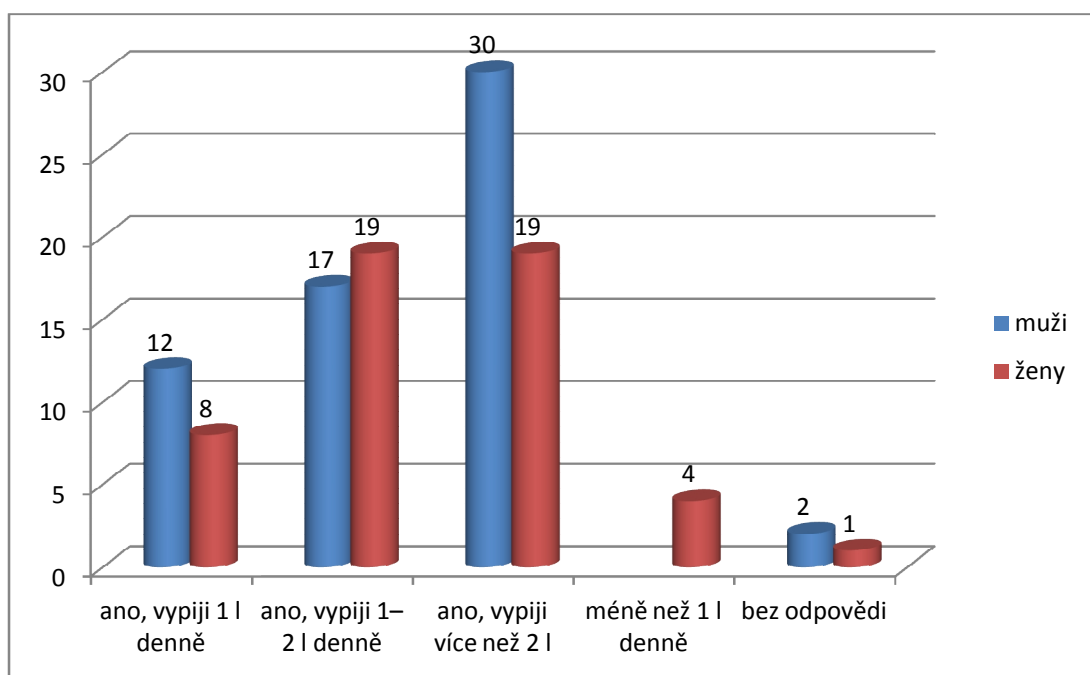
Z výsledků je zřejmé, že převažující část respondentů se snaží do svého jídelníčku zapojit rovnoměrně ovoce a zeleninu. V osmi případech muži a ženy dávají shodně přednost ovoci, třináct mužů a jedenáct žen upřednostňuje v jídelníčku zeleninu. Ve čtyřech případech na tuto otázku nebylo odpovězeno.



#### Otázka č. 20

Dbáte na pitný režim?

	muži	ženy
ano, vypiji 1 l denně	12	8
ano, vypiji 1–2 l denně	17	18
ano, vypiji více než 2 l	30	19
méně než 1 l denně		4
bez odpovědi	2	1



Graf č. 20 – Dbáte na pitný režim?

Dodržování pitného režimu je zásadní podmínkou pro správné fungování našeho organismu. Optimální denní dávka přijatých tekutin jsou 2–3 litry. Z výsledků je zřejmé, že převážná část zaměstnanců poctivě dodržuje pitný režim. Pouze čtyři muži uvedli, že vypijí méně než 1 l denně. Ve třech případech na tuto otázku nebyla zaznamenána žádná odpověď.

## 7. Diskuse

Během výzkumného šetření bylo mým úkolem zjistit, jak zaměstnanci ŘLP ČR, s. p. pečují o své zdraví, jak při svém sedavém a psychicky náročném povolání dodržují principy zdravého životního stylu. Zda využívají sportovní aktivity nabízené podnikem, jak často se věnují pohybovým a sportovním aktivitám muži a ženy a jestli existují nějaké rozdíly mezi oběma skupinami.

Během výzkumného šetření jsem dospěla k následujícím poznatkům. V dotazníkovém šetření se nejvíce respondentů zúčastnilo ve věku 31–40 let, nejmenší počet respondentů byl ve skupině 50 let a více.

V otázce týkající se, jak jsou informováni o sportovních aktivitách nabízených podnikem, odpovídalo 55,05 % mužů a 44,95 % žen kladně. Tuto výzkumnou otázku jsem zjišťovala z dotazníkových otázek č. 3,4.

Rozsah využívání sportovních aktivit jsem zjišťovala z dotazníkové otázky č. 5, kde odpovědělo kladně 55,95 % mužů a 44,05 % žen.

Výzkumnou otázku, zda se sportovním aktivitám věnují více muži nebo ženy, jsem zjišťovala prostřednictvím dotazníkových otázek č. 6,7, kde muži odpověděli kladně v 50, 57 % a ženy v 49, 43 %.

Na výzkumnou otázku, jaký mají muži a ženy vztah ke sportu, jsem použila dotazníkové otázky č. 10, 13. Domnívám se, že z odpovědí vyplývá, že zaměstnanci ŘLP ČR s. p. mají obecně kladný vztah ke sportu.

Pod pojmem „zdravý životní styl“ si respondenti představují z 28,08 % aktivní pohyb, z 26,23 % psychickou a fyzickou rovnováhu, z 25 % zdravou stravu, z 19,13 % dbát o své zdraví a z 13,89 % nepít alkohol, nekouřit, neužívat návykové látky. Tuto výzkumnou otázku jsem zjišťovala z dotazníkové otázky č. 14. Dle mého každodenního kontaktu s pracovníky ŘLP ČR s. p. si myslím, že respondenti hodnotili pojem „zdravý životní styl“ podle toho, co

si myslí, že je správné, nikoli však, že ho také dodržují. Neboť mnoho z nich vidím během dne si odnášet z restaurace a celodenní kantýny různé laskominy, které zdravému životnímu stylu moc neprospívají.

Tuto výzkumnou otázku jsem zjišťovala z dotazníkové otázky č. 15,16a 17. Z celkového počtu kladných odpovědí vyplývá, že zásadami zdravého životního stylu se více řídí 52,23 % mužů oproti 47,76% ženám.

## 7.1 Ověření stanovených hypotéz

H1: Předpokládám, že 90 % zaměstnanců využívá nabízené sportovní aktivity. **Hypotéza 1 nebyla potvrzena.** Nabízené sportovní aktivity využívá 73, 5 % respondentů.

H2: Domnívám se, že 65 % mužů tráví více času při sportovních aktivitách než ženy. Daná hypotéza se nepotvrdila, protože pouze 50,57 % dotazovaných mužů tráví více času při sportování, **hypotéza nebyla potvrzena.**

H3: Předpokládám, že 60 % zaměstnanců podniku se pozitivně staví ke zdravému životnímu stylu. Můj předpoklad se nepotvrdil. 54 % zaměstnanců se staví pozitivně ke zdravému životnímu stylu, což znamená že, **hypotéza 3 nebyla potvrzena.**

H4: Domnívám se, že 30 % žen dodržuje zásady zdravého životního stylu více než muži. Tato hypotéza se taktéž nepotvrdila, z celkového počtu kladných odpovědí dodržuje zásady zdravého životního stylu 44, 05% žen a 55,95% mužů, **hypotéza nebyla potvrzena.**

## 8. Závěr

Cílem mé práce je zjistit, jak zaměstnanci ŘLP ČR, s. p. pečují o své zdraví a jak při svém sedavém a psychicky náročném povolání dodržují principy zdravého životního stylu. Dále bych chtěla zjistit, jak zaměstnanci využívají sportovní aktivity nabízené nejen podnikem. Jak často se věnují pohybovým a sportovním aktivitám muži a ženy a zda existují rozdíly mezi oběma skupinami

Poznátky, ke kterým jsem dospěla na zkoumaném vzorku:

1. V otázkách týkající se informovanosti o sportovních aktivitách nabízených zaměstnavatelem, odpovídalo kladně 119 mužů (tj. 55, 05 % z celkového počtu odpovědí u mužů), též odpovídalo 94 žen (tj. 44, 9 5% z celkového počtu z odpovědí žen). Veškeré informace o sportovních aktivitách zaměstnanci Řízení letového provozu ČR s. p. naleznou na podnikovém intranetu, kde se nacházejí všechny sportovní aktivity. Tato otázka není podložena hypotézou, je zahrnuta pouze v dotazníkovém šetření otázkou č. 3, 4.

2. Z dotazníkového šetření vyplývá, že nabízené sportovní aktivity využívá 47 mužů (tj. 57, 23% z celkového počtu dotazovaných) a 37 žen (tj. 42, 77% z celkového počtu dotazovaných) žen, přičemž pravidelným sportovním aktivitám se většina z nich věnuje ve svém volném čase. Do běžných aktivit zahrnují též aktivity opakující se, příležitostné a sezónní. Nejčastěji navštěvovanými aktivitami, které nabízí zaměstnavatel je posilovna s využitím osobního trenéra. Najdou se zde i jednotlivci, kteří této nabídce nevyužívají. Jedním z důvodů je, že do relaxačního centra nemají povolený přístup rodinní příslušníci, kamarádi a přátelé. Druhým důvodem je směnný provoz. Tato otázka souvisí s hypotézou č. 1, kde jsem se domnívala, že 90% zaměstnanců využívá nabízené sportovní aktivity. Z výsledků však vyplývá, že pouze 73,42 % respondentů využívá nabízených sportovních aktivit.

3. Na tuto otázku, zda se sportovním aktivitám věnují více muži nebo ženy jsem zjišťovala prostřednictvím dotazníkových otázek č. 6, 7. Z otázek vyplývá, že se muži

věnují sportovním aktivitám z 50, 57 % z celkového počtu kladných odpovědí mužů. Ženy se věnují ze 49, 43 % z celkového počtu kladných odpovědí žen sportovním aktivitám. S touto otázkou souvisí hypotéza č. 2, tato hypotéza se nepotvrdila.

4. Na tuto výzkumnou otázku, jaký mají muži a ženy vztah ke sportu, jsem použila dotazníkových otázek č. 10, 13. Z odpovědí vyplívá, že 52, 43 % (z celkového počtu 54 odpovědí) mužů a 47, 57% (z celkového počtu 49 odpovědí) žen má kladný vztah ke sportu. Tato otázka není podložena hypotézou.

5. Pojem „zdravý životní styl“ pro respondenty představuje aktivní pohyb, psychickou a fyzickou rovnováhu, pravidelný příjem potravy a dodržování pitného režimu. Dle mého vizuálního průzkumu si myslím, že respondenti hodnotili „zdravý životní styl“ podle toho co si myslí, že je správné nikoli však, že ho také dodržují, neboť mnoho z nich si z oběda odnáší různé laskominy, které zdravému životnímu stylu imponují. Z tohoto důvodu nemohu objektivně toto tvrzení hodnotit. K této otázce se vztahuje hypotéza č. 3. Třetí hypotéza předpokládala, že 60% zaměstnanců podniku se pozitivně staví ke zdravému životnímu stavu. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že při sečtení všech kladných odpovědí mužů a žen se tato hypotéza nepotvrdila a ukázalo se, že pouze 53 % zaměstnanců bere svůj zdraví životní styl vážně.

6. Z výsledků je patrné, že v dnešní uspěchané době, kdy se snažíme brát ohledy na svůj zdravý životní styl. Dodržování zdravého životního stylu je pro spoustu lidí důležité v této otázce bylo 140 odpovědí % (tj. 55,95 z celkového počtu) u mužů a 128 odpovědí (tj. 44, 05 % z celkového počtu) u žen hodnoceno kladně. K této otázce se vztahuje hypotéza č. 4, kde se domnívám, že o 30 % žen dodržuje zásady zdravého životního stylu více než muži. Tato hypotéza se nepotvrdila, rozdíl podle dotazovaných odpovědí byl ve skoro stejném poměru.

Problematiku zdravého životního stylu sportování a využívání nabízených sportovních aktivit zaměstnancům ŘLP ČR s. p. jsem se snažila předestřít z teoretické a praktické části. V části teoretické jsem se především zaměřila na specifikaci základních pojmů, které se prolínají celou bakalářskou prací, tj. zdravý životní styl, sport, zdraví a

volný čas. Vycházela jsem při tom z odborných publikací i z internetových odkazů. Pokládala jsem zde za důležité se také zmínit o charakteristice práce zaměstnanců ŘLP ČR s. p., neboť právě jimi se celá práce zabývá. V praktické části bakalářské práce jsem se zaměřila na zodpovězení otázek o dodržování zdravého životního stylu, sportu, využívání nabízených sportovních aktivit zaměstnanců a jiné.

Byla bych ráda, kdyby se takto práce, stala podnětem pro jiné podniky, jejichž zaměstnanci mají také psychicky a fyzicky náročné povolání jako řídící letového provozu. Z mého dotazníkového šetření vyplynulo, že pokud zaměstnanci sportují, zajímají se o zdravý životní styl a využívají nabízených sportovních aktivit podnikem. Z tohoto důvodu vnímám, jako důležité nabídnout zaměstnancům co nejvíce možností k relaxaci a sportovnímu vyžití v rámci podniku i mimo něj. Jelikož je dokázáno, že pokud si člověk dostatečně a kvalitně odpočine ve volných chvílích, je poté i v práci výkonnější a soustředěnější. Právě soustředěnost je ve zmiňovaném podniku nesmírně důležitá.

## 9. Použitá literatura

1. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. Pohyb a duševní zdraví. 1.vyd. Brno: Paido, 2005.78s. ISBN 80-7315-108-1
2. ČELEVA, R., ČELEDOVÁ, L., DOLANSKÝ, H., *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2860-5
3. DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J., *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6
4. FORESTER, V. W. Kniha o zdravém životním stylu. Praha: Advent – Orion, 1999, 300 s. ISBN 80-7122-288-X
5. FOŘT, P. Sport a správná výživa. 1. vyd. Praha: Ikar, 2002, 352 s. ISBN 80-249-0124-2.
6. GAVORA, P. Úvod do pedagogického výzkumu. 94. publikace. Brno: Paido edice pedagogické literatury, 2000. ISBN 80-85931-79-6
7. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 978-80-7290-6
8. HARTL, P., HARTLOVÁ, H., *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80 7178-303-X
9. HARTL, P., HARTLOVÁ, H., *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5
10. HENDL, J., *Přehled statistických metod: zpracování dat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-820-1
11. JANIŠ, K., *Úvod do problematiky volného času*. 1. vyd. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2009. 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7
12. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2006. ISBN 8070447680
13. MACHOVÁ, J., MARÁDOVÁ, E., KLEMENTA, J. a kol. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 1998. ISBN 80-86039-63-3
14. MARÁDOVÁ, E. *Zdravý životní styl: Výchova ke zdraví – pracovní sešit pro 6. – 9. Ročníky základní školy*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-914-9

15. PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. Pedagogický slovník. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8
16. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas – vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-0246-1039-6
17. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4
18. TEPLÝ, Z. *Zdraví, zdatnost, pohybový režim: ověřte si svoji kondici*. Újezd u Luhačovic: JH ARS tiskárna Škubal, 1995. ISBN 80-85910-02-1
19. Velký sociologický slovník. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-3
20. DE MONTAIGNE, M. *Citáty*. [online]. 2013 [cit. 2013-06-08]. Dostupné z: <http://cituj.cz/Citaty/kat-132.aspx?pg=2>
21. NAŠE SLUŽBY. [online]. 2013 [cit. 2013-11-10]. Dostupné z: <http://www.rlp.cz/sluzby/nase/Stranky/default.aspx>
22. PROFIL PROFESE ŘLP [online]. 2014 [cit. 2014-05-23]. Dostupné z: <http://www.rlp.cz/kariera/rlp/Stranky/profil.aspx>
23. VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ. [online]. 2013 [cit. 2013-12-12]. Dostupné z: [http://www.rlp.cz/kariera/rlp/Stranky/vyberove\\_rizeni.aspx](http://www.rlp.cz/kariera/rlp/Stranky/vyberove_rizeni.aspx)
24. VÝCVIK ŘLP-ŽÁKŮ. [online]. 2013 [cit. 2013-11-9]. Dostupné z: <http://www.rlp.cz/kariera/rlp/Stranky/vycvik.aspx>



## **10. Přílohy**

Příloha č. 1 – Ukázka jídelníčku, jak by zhruba měl vypadat při redukci hmotnosti – pro moji osobu od MUDr. Cajthamlové.

Příloha č. 2 – Oblastní služba řízení je zajišťována prostřednictvím stanoviště ACC

Příloha č. 3 – Přibližovací služba řízení je zajišťována prostřednictvím APP

Příloha č. 4 – Letištní služba řízení je zajišťována stanovištěm TWR

Příloha č. 5 – Vstupní výcvik

Příloha č. 6 – Místní výcvik

Příloha č. 7 – Dotazník